यशारवीणि



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

चतुर्थ तथा पञ्चम भाग



...वक—

स्वामी ...न्द सरस्वती

...यासी



१९५९ मूल्य ५)



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

चतुर्थ तथा पञ्चम भाग



लेखक

स्वामी योगानन्द सरस्वती

आर्य्य संन्यासी



प्रथमवार सन् १९५९ ई० मूल्य ५)

लेखक—
स्वामी योगानन्द सरस्वती,
आर्य्य संन्यासी।

प्रकाशक—
पं० हजारीलाल शर्मा,
मोहल्ला बीरबल, अलवर
(राजस्थान)

याद रहे

मनुष्यकेलिये शारीरिक नीरोगताकी सर्व प्रथम आवश्यकता है। इसके अभावमें पारलौकिक सुखतो दूर रहा लौकिक सुखसे भी मनुष्य वञ्चित रहताहै। हर मूल्यपर इसकी प्राप्ति मनुष्यकेलिये एक सस्ता सौदा है, जिसकी खरीदमें देरी करना एक भारी भूल है। जन कल्याणकी भावनासे लिखीहुई यह पुस्तक आपकी ही नहीं, बल्कि अपनी आयुभर पलपलपर आपके सारे परिवारकी अनन्यरूपसे सेवा करतीरहेगी। जिस समय आपके हृदयसे इसकी सत्यता केलिये दो शब्द निकलेंगे, उस समय मैं भी अपने आपको इस में कृतकृत्य समझूँगा।

पुस्तक मिलनेका पता—
पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर।
(राजस्थान)



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

(चतुर्थ तथा पञ्चम भाग)

(वनस्पति-विज्ञान और मानव-शरीर-विज्ञान)



जगत्में जितने भी पदार्थ हैं, उन्हें दो श्रेणियोंमें विभक्त किया जासकताहै:—(१) *सजीव श्रेणी*; (२) *निर्जीव श्रेणी*। जिन पदार्थों में—(१) वृद्धि; (२) *सार्वकालिक परिवर्तन*; (३) *सहनशीलता*; (४) *सन्तति-उत्पादन*; (५) *श्वास-क्रिया*; (६) *गति*; (७) *सचेतना*; (८) मृत्यु *(लय)* के लक्षण पायेजायें, वे —*'सजीव पदार्थ'*—कहलातेहैं जैसे—मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट, पतंग तथा वृक्षादि। जिन पदार्थों में उपरोक्त लक्षण नहीं होते, वे सब—*'निर्जीव पदार्थोंकी'*—गणनामें आजातेहैं, जैसे— पत्थर, लोहा, मिट्टी तथा जलादि।

इस जगत्में सजीव श्रेणी भी दो भागोंमें विभक्त है— (१) वनस्पतिजगत; (२) *प्राणी जगत्*। प्राणी जगत्में भी *जल*, *थल* और *नभ* तीन प्रकारकी श्रेणियाँ हैं; परन्तु उनमें—'मनुष्य'— ही सर्व श्रेष्ठ श्रेणी है। जिस विद्याद्वारा पेड़-पौधोंके रूप, रंग, गुण, प्रभाव, उत्पत्ति, जाति और उनके अंग-प्रत्यंगोंका ज्ञान प्राप्तहो, उसे *'वनस्पति-विज्ञान'* कहतेहैं और जिस विद्याद्वारा मानव शरीरकी प्रणाली, गठन, कार्य, स्वभाव तथा अंग प्रत्यङ्गोंका और उनकी निर्माण-विधिका तथा उनके निर्माणमें प्रयुक्तहोनेवाली— रक्त, माँस, मज्जा, हड्डी और ओजरूप सामग्रीका वर्णन हो, उसे—*'मानव-शरीर-विज्ञान'*—कहतेहैं। प्राणी जगत्के पोषणार्थ प्रकृतिने असंख्य वनस्पतियाँ उत्पन्न कीहैं; परन्तु मनुष्यके दैनिक जीवनमें जिन

वनस्पतियोंका निकटतम सम्बन्ध चलाग्रारहाहै, वे प्राय: चार श्रेणियोंमें विभक्त हैं—*(१) अनाज; (२) पेय; (३) साग-सब्जियाँ; (४) फल और मेवे* ।

इस पुस्तकके चौथे भागमें —*'वनस्पति-विज्ञान'*— का विषय खोलागयाहै, और पांचवेंभागमें—*'मानव-शरीर-विज्ञान'*—का और साथ ही साथ मानव–जीवनमें वनस्पति जगत्की उपयोगिताका भी वर्णन कियागयाहै। मानव जीवनको सुखमय बनानेकेलिये वनस्पतिजगतको औषधरूपमें भी दिखलाया गयाहै, ताकि जन-साधारणकी दैनिक आपत्तियोंका अन्त होकर यह जगत् स्वर्ग स्वरूप बनजाय। पुस्तककी उपयोगिता उसके अध्ययनसे ही मालूम होगी। बस, इतना कहना ही पर्य्याप्त होगा कि यदि मेरे इस तुच्छ परिश्रमसे मानव समाजकी कुछ सेवा होसकी, तो मैं अपनेको कृतकृत्य समझूँगा

विनीत—लेखक



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

चतुर्थ भाग

(वैज्ञानिक रूपसे शारीरिक रचनाका महत्त्व)

वैज्ञानिकोंका मत है कि हमारे शरीरमें ऐसा कोई अंग नहीं है जो घिस जाय, बिगड़ जाय या पुराना होकर इस शरीर रूपी मशीनको बन्दकरनेका कारण बनजाय। हमारे जीवनका ऐसा कोई नियम नहीं, जिसके अनुसार रोग या मृत्यु अवश्य होनी ही चाहिये। मनुष्यकी प्राकृतिक अवस्था यही है कि उसका शरीर पुष्ट हो, बलवान हो और वह अपना व्यवसाय भली भाँति करता रहे। थोड़ीसी सावधानी और जीवनके नियमोंका थोड़ासा ज्ञान मनुष्यको सौ वर्ष ही नहीं, बल्कि कईसौ वर्षोंतक भली प्रकार जीवित रखसकताहै।

इस शरीर रूपी मशीनको चलानेकेलिये शक्तिका व्यय होताही रहताहै, जिसे मनुष्य भोजनद्वारा पूरीकरताहै; परन्तु जैसे एक इञ्जीनियर किसी मकानके बनानेसेपूर्व अपनी सारी आवश्यकताएँ सम्मुख रखकर सामानकी व्यवस्था करलिया करताहै, उसीप्रकार प्रत्येक व्यक्तिको अपने शरीररूपी मकानकी रचनाकेलिये किन खाद्य पदार्थोंकी आवश्यकता पड़ेगी, यह दूरदर्शितासे भली प्रकार विचार लेना अनिवार्य है।

लौकिक जीवनको सुखमय बनानेकेलिये मनुष्यको सद्-आहार *सद्-व्यायाम* और *सद्-व्यवहार* अर्थात् सादा खाने, सादा चलने और सादा रहने का पूरा-पूरा ज्ञान रखना ही चाहिये।

(१)
सद् आहार-(सादा खाना)

आहारसे तात्पर्य्य है—वह पदार्थ जो भोजनरूपमें पायाजाय। भुक्तान्न लाभदायक भी होसकताहै और हानिकारक भी। इसीलिये आहार शब्दसे पूर्व—'*सद्*'— शब्दका प्रयोग कियागयाहै, जिसके सहयोगसे —'*सद् आहार*'— बना जो उस आहारकी ओर संकेत करताहै जिसके पाने से—

१—दैनिक कार्योंमें व्ययकीहुई शक्तिकी पूर्ति होसके;

२—मल-निस्सारक अंगोंको इतनी शक्ति प्राप्तहोजायाकरे कि वे अंग शारीरिक मलोंको स्वाभाविक मार्गों (गुदा, मूत्रेन्द्रिय, त्वचा और नासिका) *से बाहर फैंक सकें, ताकि शरीरको रोगोत्पत्तिसे बचाया जासकें।*

३—लौकिक तथा पारलौकिक उन्नतिका साधन बनसके।

---

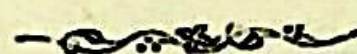
(२)
सद् व्यायाम-(सादा चलना)

व्यायामसे तात्पर्य्य है —"शरीरका किसी न किसी प्रकार हिलाना-जुलाना।" व्यायाम हानिकारक भी होसकताहै, जैसे— छतसे कूदपड़ना, कूँवेमें छलाँग मारना आदि। व्यायाम शब्दके साथ इसीलिये —*सद्*— शब्दका प्रयोग कियागयाहै। सद्-व्यायामसे तात्पर्य्य है— शरीरको इस प्रकार हिलाया-जुलाया जाय कि भुक्तान्नमेंसे—

१—रसरूप सार तो पृथक् होकर रक्त, माँस, मज्जा, हड्डी और तत्पश्चात् पुरुषोंके वीर्य्य और स्त्रियोंके रजमें बदलतारहे;

२—मल स्वाभाविक मार्गोंसे बाहर निकलजायाकरे ताकि शरीर नीरोग और स्वस्थ बना रहे।

सद् व्यवहार–(सादा रहना)
(छल कपटसे रहित जीवन)



व्यवहारसे तात्पर्य्य है— *"भुक्तान्नमेंसे व्यायामकी सहायतासे प्राप्तकीहुई शक्तिका प्रयोग।"* इस प्रकार प्राप्तकीहुई शक्तिका नाम है —*'ओज'*— जो कि पुरुषोंका वीर्य्य और स्त्रियोंका रज होताहै और इसीकी सहायतासे नर और नारी शरीरको इस योग्य बनातेहैं कि वे धन, बल और विद्या प्राप्त कर सकें; परन्तु इन तीनोंका प्रयोग इस प्रकार भी कियाजासकताहै कि दूसरोंका अहित हो सके, इसीलिये व्यवहार शब्दकेसाथ –*'सद्'*– शब्दका प्रयोग कियागयाहै। सद् व्यवहारसे तात्पर्य्य यह है कि मनुष्य अपनी शक्तिका (चाहे वह *धनकी हो,* चाहे *बलकी* और चाहे *विद्याकी*) इस प्रकारसे प्रयोग करे कि दूसरे भी प्रसन्नता पूर्वक उसे अपनी शक्तिसे लाभ पहुँचायें और फिर दोनों मिलकर अपना, जातिका और देशका कल्याण करसकें।

उपरोक्त गुणोंसे सम्पन्न व्यक्ति ही आन्तरिक सदाचारी, परोपकारी और छलकपटसे रहित हुआकरतेहैं। ऐसे व्यक्ति ही मनुष्य कहलानेके अधिकारी होतेहैं। जिस देशमें ऐसे व्यक्तियोंकी संख्या जितनी भी अधिक होगी, वह देश उतना ही अधिक सुखी और शान्त होगा।

इस पुस्तकमें इन्हीं तीनों गुणोंका वर्णन कियागयाहै और उनकी प्राप्तिके साधन भी उल्लिखित कियेगयेहैं, ताकि स्वतन्त्र भारतकी भावी सन्तानें उपरोक्त गुणोंसे सम्पन्न होकर अपने पुरषाओंकी भाँति पुनः विश्वका पथ-प्रदर्शन करसकें।

विनीत—

स्वामी योगानन्द सरस्वती।



चतुर्थ भाग सम्बन्धी

विषयानुक्रमणिका

आहार सम्बन्धी दृष्टिकोण

यादरहे–

यदि मनुष्यने आयुर्वेदिक भुक्तान्न-प्रणालीमें वैज्ञानिक सहायता लेली, तो उसके अन्दर त्रिदोष समान बनकर उसकेलिये नीरोगता अवश्य सुलभ होजायेगी ; इसलिये दोनोंही प्रणालियाँ मनुष्यकेलिये अनिवार्य्य हैं ।

चतुर्थ भाग

प्रथम—अध्याय सम्बन्धी विषय

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणसे आहार

प्रथम पाठ

भोजन और तत्सम्बन्धी विवरण

भोजनकी आवश्यकता और उसका स्वास्थ्यसे सम्बन्ध

द्वितीय पाठ

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणसे

(सात्त्विक, राजसिक और तामसिक आहार)

तृतीय पाठ

भोजन और उससे बननेवाले मल

(वात, पित्त और कफ़ रूप —'त्रिदोष'—)

चतुर्थ पाठ

षट्–रस

मीठा, खट्टा, खारी, कड़ुवा, चरपरा और कसैला

पञ्चम पाठ

कतिपय भोज्य पदार्थोंके गुणावगुण

षष्टम पाठ

क्षारमय रस और अम्लमय रस मिलकर लाभदायक और हानिकारक भोजन-पदार्थ और भोजन सम्बन्धी आवश्यक बातें।

द्वितीय अध्याय सम्बन्धी विषय

वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे आहार

प्रथम पाठ

भोजनमें आवश्यक पदार्थ

द्वितीय पाठ

कतिपय खाद्यपदार्थोंका वैज्ञानिक विश्लेषण

तृतीय पाठ

कतिपय खाद्यपदार्थोंका वैज्ञानिक विश्लेषण

चतुर्थ पाठ

भोजनमें हानिकारक विषैले पदार्थ

अ—आमका अमचूर और लाल मिर्चें;

आ—माँस, शराब, तम्बाकू, चाय और नशैले पदार्थ।

पञ्चम पाठ

भोजनके कतिपय मिश्रण

१—शारीरिक और मानसिक परिश्रम करने वालोंकेलिये आहार।

२—शारीरिक परिश्रम करने वालोंकेलिये भोजन।



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

चतुर्थ भाग

प्रथम अध्याय

भोजन और तत्सम्बन्धी परिचय

(आयुर्वेद और विज्ञानका भोजन सम्बन्धी दृष्टिकोण)

पाश्चात्य वैज्ञानिकोंकी दृष्टिमें आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति भानमतीका एक पिटारा प्रतीत होताहै; परन्तु वस्तुतः ऐसा नहीं है। आयुर्वेदने किसी समय एक ऐसी सरल सुन्दर त्रिदोष प्रणाली की खोज कीथी कि वह बात पाश्चात्य वैज्ञानिकोंके अभी स्वप्नमें भी नहीं आईहै। आयुर्वेद भारतीय यौगिक संस्कृतिका एक अंग है और यौगिक संस्कृति लौकिक तथा पारलौकिक उन्नतिका मूलस्रोत है।

भारतीय यौगिक संस्कृति आजसे सहस्रों वर्ष पूर्व मानव हितार्थ अपनी पराकाष्ठातक पहुँच चुकीथी। उस समय पाश्चात्य विज्ञानका पता भी नहीं था। पाश्चात्य विज्ञान आधुनिक युगकी एक देन है, जिसकी अवहेलना भी मनुष्यको, अपने हितार्थ, नहीं करना ही उचित है। अच्छा तो यही है कि मानव नीरोगताके लिये दोनों पद्धतियोंका मिश्रणरूप ही काम में लायाजाय, ताकि रोगोत्पत्तिका होना ही बन्द होजाय।

प्रथम पाठ

भोजन और स्वास्थ्य

भोजनका स्वास्थ्यसे गहरा सम्बन्ध है। भोजन सम्बन्धी नियमोंको भलीप्रकार समझे बिना मनुष्य नीरोग रह ही नहीं सकता। मनुष्य भोजन सम्बन्धी जानकारीमें जितनी भी अवहेलना करेगा या भोजन सम्बन्धी नियमोंका जितना भी उलंघन करेगा, वह उतना ही अधिक रोगोंसे पीड़ित भी रहेगा। पीडित व्यक्ति स्वयं भी दुःख पाताहै और उससे सम्बन्धित सभी व्यक्तियोंको शारीरिक दुःख न सही; परन्तु मानसिक दुःखतो सबको ही पहुँचाकरताहै: इसलिये अपने और दूसरोंको सुखी बनानेकेलिये प्रत्येक मनुष्यका नीरोग तथा स्वस्थ होना परमावश्यक है।

हर विषयमें विजयी होनेकेलिये कुछ नियम और उनके अनुकूल आचरण करना आवश्यक हुआकरताहै। नीरोग रहनेकेलिये भी मनुष्यको भोजन सम्बन्धी बातोंका जानना अनिवार्य्य है। भोजन देश, काल, आयु और व्यवसायानुकूल ही होना चाहिये। सबसे पहिला प्रश्न यही है —'भोजनकी क्यों आवश्यकता पड़ती है ?'— भोजन तीन बड़े काम करताहै; इसीलिये इसकी आवश्यकता पड़तीहै—

१—भोजन दैनिक कार्य्योंमें व्ययहुई शक्तिकी पूर्त्ति करताहै;

२—भोजन शारीरिक अंगोंकी पुष्टि करतारहताहै;

३—शरीरको रोगोंसे बचाताहै।

(१)

दैनिक कार्य्योंमें व्यय होनेवाली शक्ति

(व्यय-शक्ति-तालिका)

१—२२ से २५ वर्ष तकके व्यक्तियोंके लिये दैनिक शक्ति-व्यय—

३ घण्टे कठिन परिश्रममें ... ३ × ३०० = ९०० डिग्री
७ घण्टे सरल परिश्रममें .... ७ × १७० = ११९० डिग्री
८ घण्टे सोने में .... ८ × ६५ = ५२० डिग्री
६ घण्टे चलने फिरनेमें ... ६ × १०० = ६०० डिग्री

२४ घण्टेमें शक्तिका व्यय .... ३२१० डिग्री

२—१९ से ३० वर्षतककी स्त्रियोंकेलिये दैनिक शक्ति-व्यय—

पुरुषोंमें व्यय होने वाली शक्तिका ४/५ भाग

$$\therefore \frac{३२१० \times ४}{५} = २५६८ \text{ डिग्री}$$

३—२२ वर्ष तकके लड़कोंकेलिये दैनिक शक्ति-व्यय—

पुरुषोंमें व्यय होने वाली शक्तिका ५/४ भाग

$$\therefore \frac{३२१० \times ५}{४} = ४०१२\cdot५ \text{ डिग्री}$$

४—१८ वर्षतककी लड़कियोंकेलिये दैनिक शक्ति-व्यय—

स्त्रियोंकेलिये व्यय होने वाली शक्तिका ९/८ भाग

$$\therefore \frac{२५६८ \times ९}{८} = २८८९ \text{ डिग्री}$$

५—परिश्रम न करने वालोंकी शक्तिका दैनिक व्यय केवल २००० डिग्री परन्तु परिश्रम करने वालोंकी शक्तिका दैनिक व्यय ४००० से ५००० डिग्री तक होता रहताहै।

(२)
शारीरिक अङ्गोंकी पुष्टिमें व्यय होनेवाली शक्तिकी पूर्त्ति भी भोजनसे ही हुआकरतीहै ।

भोजनसे रक्त और रक्तसे ओज (*वीर्य्य या रज*) बनानेवाले अंगोंको जितनी शक्ति लगानीपड़तीहै, उसकी पूर्ति भी रक्तसे ही होतीहै । यन्त्रोंके ठीक कामकरनेपर ही ४० सेर भोजनमेंसे एक सेर रक्त और ३९ सेर शौच और मूत्र बनाकरताहै । एक सेर रक्तमेंसे—

१० छटाँक तो दैनिक कार्य्योंके करनेमें व्यय होजाताहै;
४ छटाँक, मलोंको स्वाभाविक मार्गोंसे बाहर फैंकनेमें काम आताहै;
२ छटाँकका ओज बनकर शारीरिक अङ्गोंकी पुष्टिमें काम आताहै ।

दो छटाँक रक्तका ३ माशे ओज बना करताहै । मनुष्यको इसके प्रयोगकेलिये पूरी स्वतन्त्रता है । इसे चाहे वह विषय-भोगोंमें व्यय करले और चाहे शारीरिक अंगोंकी पुष्टिमें । एक बारके विषयमें १२०० डिग्री शक्ति पुरुषकी और ९५०० डिग्री शक्ति स्त्रीकी व्यय हुआकरतीहै । ऐसा करनेसे एकही बारमें एक महिनेमें एकत्रितकीहुई शक्तिका नाश होजाताहै । जो व्यक्ति अपने ओजकी पूरी तरह रक्षा नहीं करते, उनके शारीरिक अंगोंकी पुष्टि न होनेके कारण वे रोगी और दुर्बल होजायाकरतेहैं ।

(३)
शरीरको रोगोंसे बचानेकेलिये व्ययहुई शक्तिकी पूर्ति भी भोजनसे ही हुआकरतीहै ।



यदि मनुष्य उचित रीतिसे उचित मात्रामें प्रकृत्यानुकूल भोजन करतारहे, तो वह बीमारियोंसे बचारहेगा । मनुष्य अपनी भूलों-केकारण ही बीमार पड़ाकरताहै ।

१—पहलीभूलतो दैनिक आवश्यक व्यायामकी कमी है—

दैनिक कार्य्योंकी पूर्त्ति करताहुआ मनुष्यका रक्त शरीरमें भ्रमण करतारहताहै। यह रक्त मार्गमें भस्म भी होतारहताहै। व्यायाम ही है जो इस भस्म कियेहुये रक्तको शरीरसे बाहर फैंकता रहताहै। यदि मनुष्य उचित व्यायाम नहीं करेगा, तो वह अवश्यमेव रोगी होजायेगा।

२—दूसरी भूल वीर्य्यका अनुचित रीतिसे व्यय करनाहै—

मनुष्यके शरीरमें एक वीर्य्य ही ऐसा पदार्थ है जो शरीरको हृष्टपुष्ट करतारहताहै। यदि इस बातपर ध्यान नहीं दियागया तो शरीर रोगोंका घर बनजावेगा। शरीरको नीरोग रखनेकेलिये वीर्य्यकी रक्षा अनिवार्य्य है।



भोजनका स्वास्थ्यसे सम्बन्ध

प्रत्येक मनुष्यका स्वास्थ्य उत्तम भोजन और उसकी उत्तम पाचन क्रियापर आश्रित है। मनुष्यको यह मालूम रहना ही चाहिये कि—

१—उसका भोजन देश, ऋतु, प्रकृति, आयु और व्यवसायानुकूल हो;
२—वह भोजन कितना पाये और वह भी कैसे पाये ?
३—भोजनकी नियमितता तो प्रत्येक दशामें अनिवार्य्य है ही।

(अ)

देशानुकूल

साधारणतया देश दो प्रकारके होतेहैं:—

१—शीत प्रधान देश ;
२—उष्ण प्रधान देश।

शीत प्रधान देशोंमें मनुष्योंके शरीरकी उष्णताका अधिक नाश होताहै ; इसलिये उनको उष्णता उत्पन्न करनेवाले पदार्थोंकी अधिक आवश्यकता पड़तीहै। तत्फलस्वरूप शीतप्रधान देशोंके

व्यक्तियोंका भोजन प्रायः गर्म होना चाहिये; इसीलिये वे अधिकतर माँसाहारी होतेहैं।

उष्णप्रधान देशोंमें मनुष्योंके शरीरोंकी उष्णताका अधिक नाश नहीं होताहै; इसलिये वहाँके व्यक्तियोंका आहार प्रायः ठण्डा होना चाहिये; इसलिये वे प्रायः शाकाहारी होतेहैं। भारतवर्ष एक उष्ण प्रधान देशहै; इसलिये यहाँके मनुष्य सदासे शाकाहारी ही रहतेचलेआयेहैं। जबसे भारतवासियोंका मेल अन्य देशोंसे हुआहै, तबसे यहाँ भी दो प्रकारके मनुष्य मिलतेहैं—*'एकतो शाकाहारी और दूसरे माँसाहारी'*।

(आ)

ऋतुके अनुकूल

ऋतुकाल साधारणतया दो प्रकारका होताहैः—

१–नित्यग काल ; २–आवस्थिक काल

नित्यगकालमें मनुष्यको भोजन ऋतुके अनुकूल ही करना चाहिये। सर्दियोंमें गर्म तो गर्मियोंमें सर्द। गर्मियोंमें जहाँ पित्तकी वृद्धि स्वाभाविक है, वहाँ सर्दियोंमें कफकी और वर्षाऋतुमें वातकी। मनुष्यको ऋतुके विपरीत भोजन कभी भी नहीं करना चाहिये, वरना वह रोगोत्पत्तिका कारण बनजायाकरताहै।

(इ)

प्रकृतिके अनुकूल

भुक्तान्नका प्रभाव शरीरान्तर्गत पक्वाशयमें विश्लेषण होनेपर जलका अंशतो कफ रूपमें, वायुका अंश वात रूपमें और उष्णताका अंश पित्तके रूपमें बदलजाताहै। वात, पित्त और कफको ही त्रिदोष कहतेहैं। इन्हींके न्यूनाधिक प्रभावसे मनुष्योंकी प्रकृतियाँ बनतीहैं।

१–कोई पित्त प्रकृतिका मनुष्य होताहै;

२–तो कोई कफ प्रकृतिका मनुष्य;
३–और कोई वात प्रकृतिका

प्रकृति परिचायक तालिका

प्रकृति	लाभदायक पदार्थ	हानिकारक पदार्थ
वात	मीठा, खट्टा और खारी	चरपरा, कड़ुवा और कसैला
पित्त	मीठा, चरपरा और कसैला	खट्टा, खारी और कड़ुवा
कफ	चरपरा, कड़ुवा और कसैला	मीठा, खट्टा और खारी

मनुष्यकी प्रकृति पहिचाननेकी सरल रीति यह है कि उसकी आँखोंकी ओर दृष्टि डालिये। यदि उसके नेत्र—*'लाल-लाल'*—हैं, तो समझ लीजिये कि उसकी प्रकृति–*'पित्त'*–है; यदि उसके नेत्र—*सफेद*—हैं, तो समझ लीजिये, कि उसकी प्रकृति—*वात*—है; और यदि नेत्र—*'मटियाले'*— हैं, तो समझ लीजिये कि उसकी प्रकृति—'कफ'— है।

प्रकृतिकी पहिचानकी तालिका इसी पुस्तकके –*'प्रथम भाग'*– में विस्तारपूर्वक दीहुईहै, वहाँ से देख लीजिये।

(४)

आयुके अनुकूल

मनुष्यकी आयुके अनुसार तीन अवस्थाएँ होतीहैं–*१. बालावस्था, २. युवावस्था, ३. वृद्धावस्था*। बालक और वृद्धका भोजन युवा पुरुषोंकी अपेक्षा कम गरिष्ठ होना चाहिये।

(५)

व्यवसायानुकूल

व्यवसाय भी दो प्रकारके होतेहैं—

१. श्रमजीवी ; २. बुद्धिजीवी

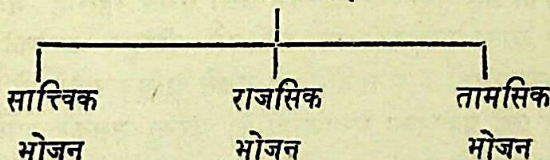
बुद्धिजीवियोंकी अपेक्षा श्रमजीवियोंको अधिक उष्णोत्पादक पदार्थोंकी आवश्यकता रहतीहै; इसलिये श्रम-जीवियोंके आहारमें जहाँ गेहूँ, चावल, दाल और साकसब्जीसे ही काम चल जाताहै, वहाँ बुद्धि जीवियोंकेलिये दूध, मलाई, घी, लस्सी, फल और मेवेकी आवश्यकता है।

उपरोक्त बातोंसे यह स्पष्ट है कि भोजनके ये भेद मनुष्यकी आयु, प्रकृति और व्यवसायादिके आधारपर अनिवार्य्य हैं। हाँ, दो बातें सबके ही लिये आवश्यक हैं—*(१) यह जानना कि भोजन कितना पाया जाय ? (२) भोजन कैसे पायाजाय ?* भोजनकी मात्राके सम्बन्धमें प्रत्येक व्यक्तिको यह ध्यान रखना परमावश्यक है कि पेटको आधा तो —*'अन्न'*—से भरे, चौथाई जल या दूधसे और शेष हवाकेलिये खाली रखे। यदि ऐसा नहीं किया, तो मल और रसका भुक्तान्नमेंसे अच्छा पृथक्करण नहीं होगा ; इसीलिये कहा है—*'कम खाना और गम खाना'*—कभी भी हानिकारक नहीं होता। इस विषयका अधिक विवरण –*'ब्रह्मचर्य्य रक्षा ही जीवन है'*–नामक पुस्तकमें पढ़िये। अब प्रश्न उठताहै कि भोजन कैसे पाया जाय ?

मनुष्यके शरीरमें दो यन्त्र ऐसे हैं जहाँ भोजन पिसता है—*१— दाँत और २—आँत।* दान्तोंका काम जहाँ पीसनाहै, वहाँ आन्तोंका काम रस निकालना। जो मनुष्य दान्तोंका काम आन्तोंसे लेताहै, वह भारी भूल करताहै। ऐसे मनुष्य अजीर्णता और कोष्ठबद्धता *(कब्ज)* के शिकार बनजायाकरतेहैं। भुक्तान्नको दान्तों तले इतना चबाइये कि वह पानी जैसा बनजाय, ताकि आंतोंको केवल अपना ही काम करनापड़े, अन्यथा यह भूल अनेक रोगोंकी जननी बनजायेगी।



भोजनका आयुर्वैदिक विश्लेषण



अनाज, दूध, साग सब्जी और फल तथा मेवे तो सात्त्विक आहार हैं। इनसे बनेहुये सब ही पदार्थ राजसिक भोजनकी गणनामें आतेहैं, परन्तु गर्म तथा नशीले पदार्थ तामसिक आहार कहलातेहैं।



द्वितीय पाठ

सात्त्विक-भोजन-विवरण

ऐसे पदार्थोंका भुक्तान्नमें मिश्रण जिसके पानेसे शरीर और मन दोनों ही स्वस्थ तथा नीरोग बनेरहें, सात्त्विक आहार या भोजन कहलाता है। सात्त्विक आहारमें ६ बातें पाई जानी आवश्यक हैं:—

१–गर्मी उत्पन्नकरनेवाले पदार्थ—

गर्मी उत्पन्न करनेकी शक्ति सबही प्रकारके अन्नोंमें होतीहै; परन्तु उनकी यह शक्ति भुक्तान्नमें उसी समय रहतीहै जबकि उन अनाजोंका आटा पनचक्की या मशीनसे पीसेहुये आटेकी अपेक्षा हाथसे पिसाहुआहो। अनाजोंमें भी सबसे अधिक गेंहूँमें ही होतीहै। चावल भी एक प्रकारका अनाज ही है; परन्तु उसकी शक्ति उसे उबालनेपर उसमेंसे माँढ निकालनेपर नष्ट होजायाकरतीहै। गेंहूँ आवश्यकतानुसार रात्रिको स्वच्छ जलमें भिगोदेनेपर प्रातः इसे पीसकर और मिश्री मिलेहुये दूधमें मिलाकर पीनेपर रक्तकी अच्छी वृद्धि हुआकरतीहै।

२–फुर्ती उत्पन्नकरनेवाले पदार्थ—

फुर्ती उत्पन्नकरनेकी शक्ति भुक्तान्नमें दूध, दही, मक्खन और घीद्वारा आयाकरतीहै। दूधमें यह शक्ति उसी समय आनी सम्भवहै जिस समय पशुओंको अच्छा चारा, शुद्ध वायु और स्वच्छ जल दिया जायाकरे। यदि तीसरी बार ब्याईहुई गऊ, श्यामवर्णयुक्त तथा खड़े सींगोंवाली हो तो, ऐसी गऊका धारोष्ण दूध बहुत ही गुणकारी हुआकरताहै।

३—माँस वर्धक पदार्थ—

जितनी भी दालें हैं, उनमें माँसवर्धक तत्त्व अधिक मात्रामें हुआकरताहै; तिसपर भी —उड़द की दाल—में बहुत होताहै, और वह भी उसके छिलकेमें; परन्तु लोग इसे धोकर दालपरसे छिलका हटादेतेहैं, जिससे फिर, इस उद्देश्यकी पूर्ति नहीं होती। उड़दकी दालमें —'*हींगका छौंक*'—अवश्य देना चाहिये।

४—रक्त शुद्धकरनेवाले पदार्थ—

गन्ना, खजूर, अंजीर और किशमिश आदिमें वह तत्त्व है जो रक्तकी शुद्धि करसकताहै; इसलिये इनमेंसे किसीकाभुक्तान्नमें होना परमावश्यक है। यदि भोजनके पश्चात् एक गिलास लगभग दो छटाँक गन्नेका रस पीलियाजाय या रात्रिको भिगोईहुई किशमिश दो तोले दो छटाँक पानीमें पीसकर पीली जायाकरें, तो दैनिक रक्त शुद्धिकेलिये पर्य्याप्त होगा।

५—बल और बुद्धि बढ़ानेवाले पदार्थ—

सन्तरा, टमाटर, नींबू, आमादि समयानुकूल अवश्य भुक्तान्नके पश्चात् लेने चाहिये, क्योंकि इनसे बनेहुये रक्तमें वीर्य्यकी मात्रा पर्य्याप्त रहतीहै। यह ध्यान रहे कि फल गले सड़े और बासी न हों। ऐसे फल खानेसे तो न खाना कहीं अधिक अच्छा है।

६—मल निस्सारक पदार्थ—

साक सब्जियोंमें मल निकालनेकी शक्ति रहाकरतीहै। यह शक्ति मनुष्यको उस समयही प्राप्त हुआकरतीहै, जबकि या तो उन्हें कच्ची खाईजाय, या मिट्टीकी हँडियामें पकाईजाय। धातके बर्तनोंमें साक सब्जी पकानेसे उसकी मल निस्सारक शक्ति नष्ट होजाया करतीहै।

राजसिक भोजनका विवरण

जब भुक्तान्नमें ऐसे पदार्थ सम्मिलित करलियेजायें, जिनमें खाद्योज या तो पहले से ही कमहैं, या उनको किसी अन्य रूप देकर उनमेंसे खाद्योजको नष्ट करदियागयाहै, तब इस प्रकारके भोजनको —*'राजसिक भोजन'*—कहाजाताहै। ऐसे भुक्तान्न अधिक गरिष्ठ होजानेकेकारण —*'मलावरोधक'*— बन जायाकरतेहैं। राजसिक भोजन स्वास्थ्यकेलिये अधिक लाभप्रद नहीं होता।

सात्विक और राजसिक भोजनमें अन्तर

सात्विक भोजन		*राजसिक भोजन*	
दूध सात्विक है	परन्तु	खोया, रबड़ी, पेड़े आदि	राजसिक हैं।
रोटी ,, ,,	,,	पूरियां और हलवा आदि	,, ,,
दाल ,, ,,	,,	पकोड़ी, पापड़ आदि	,, ,,
पेड़ पर पके हुये ताजाफल सात्विक हैं	,,	पालमें पकाये हुये या बासी फल	,, ,,
गन्नेका रस सात्विक है,	,,	गुड़, बूरा, चीनी आदि भी	,, ,,
कूवेका ताजा जल सात्विक है;	,,	नदी, नाले, जोहड़ आदिका जल भी	,,

हलवा, पूरी, रायता; भाँति २ के चटपटे साग, मिठाइयाँ आदि सबही राजसिक हैं।

तामसिक भोजनका विवरण

वह भोजन जो बहुत बासी होजानेकेकारण या सड़ जानेके कारण अपना खाद्योज नष्टकरचुकाहो, *'तामसिक'* कहलाताहै। ऐसे भोजनके खानेसे लाभकी अपेक्षा हानि ही हुआकरतीहै। गर्म मसाले, माँस, मदिरा, और सबही मादक पदार्थ तामसिक भोजनके अन्तर्गत आजातेहैं।

भोजनसे ही रक्त बनताहै। रक्त वही श्रेष्ठ होताहै, जिसमें ८०% खारीपन और २०% खट्टापन हो। तामसिक भोजनमेंसे बनने वाले रक्तमें खटाई अधिक होतीहै; इसलिये भोजनका निस्सार भाग स्वाभाविक मार्गोंसे बाहर निकलजानेकी अपेक्षा वहीं वृहदन्त्र (बड़ी आन्त) में जमाहोकर सड़नेलगताहै। फिर पेटमें अपचन और कोष्टबद्धता उत्पन्न करदेताहै। तत्पश्चात् उसे नाना प्रकारके रोग आदबायाकरतेहैं। शरीर समयसे पूर्व ही क्षीण होनेलगताहै।



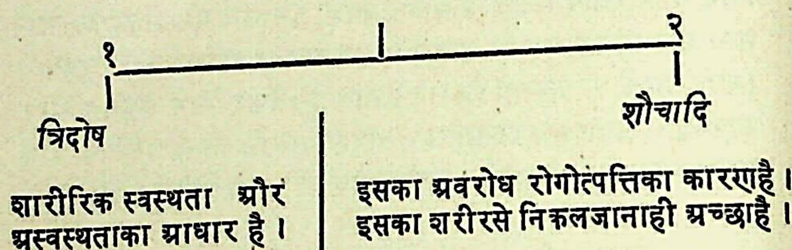
तृतीय पाठ
भोजन और उससे बनने वाले मल
पाचन-क्रिया

भुक्तान्नपर आमाशयिक प्रतिक्रियाओंके पश्चात् उस भुक्तान्नमें से रस रूपी सारसे मलरूपी निस्सार भागके पृथक् होजानेको ही —*'पाचन-क्रिया'*—कहतेहैं।

(१)
रस रूपी सारके भेद

१	२	३	४	५	६
मधुर	अम्ल	लवण	तिक्त	कटु	कषाय
मीठा	खट्टा	खारी	कड़वा	चरपरा	कसैला
गन्ना	नींबू	कुल्फा	करेला	मिरच	हरण

द्रव्यान्तर्गत रसका सूक्ष्म-ज्ञान पाचनेन्द्रियोंको उतना नहीं होता, जितना रसनेन्द्रिय (जिह्वा) को होताहै। पाचनेन्द्रियोंको तो साधरणतया—(१) मधुर (*आल्हादकारक रस*); (२) कटु (*उद्रेचक*) और (३) खट्टापन (*उभयगुणीसार*) का ही अनुभव हुआकरताहै।



(१)

त्रिदोष

(शारीरिक स्वस्थता तथा अस्वस्थताका आधार)

आयुर्वेदके विज्ञानका स्तम्भ त्रिदोष ही है। यह वह विज्ञान है जिससे संसारने बहुत कुछ सीखा है और अब भी बहुत कुछ सीखना शेष है। यह त्रिदोषिक सिद्धान्त इतना सुस्पष्ट है कि ग्रामीण लोग भी उदरमें दर्द होने पर —'*वायुका प्रकोप*'— बोलतेहैं। खाँसी होनेपर —'*कफ विकार*'— के नामसे पुकारतेहैं। भोजनके न पचने पर —'*पित्तदोष*'— बतातेहैं।

इस त्रिदोषका वैज्ञानिक महत्त्व समझनेकेलिये, इसे पूरी तरह मंथन करनेकी आवश्यकता है। समय ही कभी बतलायेगा कि शरीर —'*विज्ञानका आधार*'— ही त्रिदोष है।

भुक्तान्नमेंसे जब बात, पित्त और कफका विश्लेषण हो चुकताहै, तब यदि यह त्रिदोष सम रूपमें हो, तो मनुष्य नीरोग तथा स्वस्थ रहाकरताहै और यदि विषम रूपमें हो, तो फिर नाना प्रकारके रोगोत्पत्तिका कारण बनजायाकरताहै।

शरीरान्तर्गत त्रिदोष सीमा

१—वात	२—पित्त	३—कफ़
नाभिसे नीचे २ वात की सीमा है। जिस व्यक्तिमें वातकी अधिकता होतीहै उसे —'वात प्रकृति वाला' —कहतेहैं। नेत्रोंकीसफेदी इसका द्योतक है।	कण्ठकूपसे नीचे नीचे पित्तकी सीमा है। जिस व्यक्तिमें पित्तकी अधिकता होतीहै उसे —'पित्तप्रकृतिवाला'— कहतेहैं। नेत्रोंकी ललाई इसका प्रतीक है।	कण्ठकूपसे ऊपर २ कफकी सीमाहै। जिसव्यक्तिमें कफकी अधिकता होतीहै उसे—'कफ प्रकृति वाला'— कहतेहैं। नेत्रोंकामटियालापन ही इसका प्रतीक है।

(२)

शौचादि असारांश

(पाचन प्रक्रियाओंके पश्चात् भुक्तान्नके साराँशमेंसे पृथक् हुआ निस्सार पदार्थ)

शारीरिक मल स्वभावतः स्वाभाविक मार्गोंसे बाहर निकल जायाकरताहै। इसके शरीरमें रुकनेसे अनेक व्याधियाँ उत्पन्न होजायाकरतीहैं। मल विसर्जन करनेका कार्य्य मुख्यतः निम्न-लिखित शारीरिक अवयव कियाकरतेहैं—

१—वृहदन्त्रसे—(शौचके रूपमें)[1]
२—वृक्कोंसे—(मूत्रके रूपमें)
३—फुप्फसोंसे—(आँगारिक वायुके रूपमें)[2]
४—त्वचासे—(पसीनोंके रूपमें)

} शरीरसे बाहर होता रहताहै।

शौचजाते समय बैठनेकी रीति

('ब्रह्मचर्य्य रक्षा ही जीवन है'— नामक पुस्तकसे उद्धृत)

चित्र तथा रीति उपरोक्त पुस्तकमें ही देखिये।

---

[1] विस्तृत विवरणकेलिये—*ब्रह्मचर्य्य रक्षा ही जीवन है'* नामक पुस्तक पढिये। १)

[2] *'आत्मा और परमात्माके बीच सन्धि पत्र'*—में पढ़िये। ३)

चतुर्थ पाठ
षट्-रस
(भुक्तान्नके स्वाद)

(१)

मधु रस – मीठापन – जैसे – गन्ना
(कफ़को बढाताहै और वात तथा पित्तको घटाताहै)

लाभ	हानि
मधुरस शीतल होताहै। यह इस रक्तादि सातों धातुओंको और ओजको बढ़ाने वाला है। नेत्रोंकेलिये हितकर है।	शरीरमें मधुरससे स्थूलता बढतीहै। मलों और कृमियों का उत्पादक है।

(२)

अम्लरस–खट्टापन–जैसे–नींबू
(पित्त और कफको बढाताहै और वातको घटाता है)

लाभ	हानि
खट्टा रस स्वादमें अच्छा लगताहै। इसके सेवनसे मुखमें लार अधिक उत्पन्न हुआकरतीहै और पाचन रसभी अधिकतासे उत्पन्न होताहै। इससे पित्तका प्रवाह आन्तोंकी ओर सुचारु रूपसे होने लगताहै। शरीरकी जिन ग्रन्थियोंमेंसे अम्लमयरस (खट्टापन) बहता है, उनकी क्रियाओंको उत्तेजित करताहै; इसलिये भोजनके पश्चात् कुछ खट्टे पदार्थ खानेसे भोजनके पचनेमें विशेष सहायता मिलतीहै।	खट्टे रसके अधिक प्रयोग करनेसे भी अजीर्णता उत्पन्न होजातीहै। ऐसी दशामें भोजनसे पूर्व कुछ खट्टा रस ले लेना चाहिये।

(३)

क्षारमयरस

लवण रस —खारीपन— जैसे —नमक

(पित्त और कफको बढाताहै और वातको घटाताहै)

लाभ	हानि
जिसके मुंहमें रखते ही लार या पानी छूटाकरताहै। गलेमें कुछ दाहसी होतीहै, वह लवणरस कहलाताहै। शरीरकी जकड़न को, कड़ेपनको, स्रोतोंके अवरोधको दूर कर देताहै। शरीरमें लवण रसकी प्राप्तिसे शारीरिक क्रियायें शीघ्रतासे होतीरहतीहैं। भोजनके पाचनमें, अस्थि संगठनमें, पुष्टि साधनमें, शक्ति सञ्चालनमें, ज्ञान-तन्तुओंको शक्तिशाली बनानेमें और शारीरिक रसोंके खट्टेपनकी रक्षाकरनेमें लवणका ही अधिक हाथ है।	अधिक मात्रा में सेवन करनेसे यह रस वमन कारक और विरेचक प्रमाणित होता है। बालोंका शीघ्र पकना, खुजलीका होना और त्वचा में चित्ते आदिका पड़ना इसके अधिक सेवनका ही परिणाम हुआकरताहै।

(४)

तिक्तरस—कड़ुवा—जैसे—करेला

(वातको बढ़ाताहै और कफ़ तथा पित्तको घटाताहै)

लाभ	हानि
कड़ुवा रस शीतल होताहै। यह स्वयं अरुचिकारक होतेहुयेभी रुचिको बढ़ाताहै। भोजन मधुरस युक्त अच्छा लगताहै। यदि थोड़ासा कड़वे रसका सेवन करलियाजाय, तो रक्त विकार सब ही जाते रहतेहैं। इस रससे त्वचामें सुन्दरता आतीहै। माँस पेशियोंमें शक्ति उत्पन्न होतीहैं। यह कृमिनाशक और ज्वर नाशक है।	अधिक सेवनकरने से रक्तादि धातुओं का शोषण करने लगताहै। मुँहमें खुश्की लाताहै।

(५)

कटुरस—चरपरा, जैसे—काली मिर्चें

(वात तथा पित्त को बढ़ाताहै और कफको कम करताहै)

लाभ	हानि
कटु रसके सेवन करनेसे जिह्वामें चरपरापन आजाताहै। मुँह, आंख और नाकमें पानी भरने लगताहै। गालोंके भीतर आगसी लगने लगतीहै। इस रससे मुँह साफ होताहै। अग्नि चेतन होतीहै। पेटकी पाचन क्रियामें सहायता मिलतीहै। इन्द्रियोंमें काम करनेकी शक्ति उत्पन्न होतीहै। आभ्यान्तरिक नाड़ियोंको साफ करताहै। यह रस पाचक, रोचक, शोधक और कृमिनाशक है।	अधिक प्रयोगसे पुरुषत्व शक्तिका नाश होताहै। खाते समय कण्ठमें जलन और शौचके समय गुदामें जलन हुआकरतीहै। शरीरमें दुबलापन आताहै।

(६)

कषाय रस— कसैला रस—जैसे—हरणे

(वातको बढ़ाताहै और कफ तथा पित्तको घटाताहै)

लाभ	हानि
कसैले रसके सेवन करनेसे जिह्वा जड़वत् होजायाकरतीहै। मुँह, कण्ठ और गला आदिमें अवरोध होजाताहै। यह त्वचाको निर्मल तथा मुलायम बनाताहै।	अति सेवनसे हृदयमें दाह, मूत्रादिमें अवरोध तथा शरीरमें दुबलापन आने लगताहै।

पञ्चम पाठ

भोज्य पदार्थोंके गुणावगुण

भोजनसे ही रक्त बनताहै। रक्त-विकार ही रोगोत्पत्तिका कारण होताहै। यदि पदार्थोंको अपने भोजनका अंग बनानेसेपूर्व ही उनके गुणावगुणपर विचार करलियाजाय तो मनुष्य फिर बहुत सी आपत्तियोंसे बच सकताहै।

भोजनकेरूपमें प्राय:— दूध, फल, सूखे मेवे, हरि सब्जियाँ, अनाज और मसालोंको—काममें लाया जाताहै; इसलिये उनके गुणावगुणोंका यहाँ वर्णनकरना परमावश्यक है।

(१)

दूध और उसके गुण

दूध एक प्राकृतिक भोजन है। दूध छोटे बच्चोंसे लेकर बूढों तक केलिये लाभप्रद है। आधसेर दूध अपनी विशेषताओंके कारण पावभर माँस और तीन अण्डोंसे अधिक मूल्य रखताहै। गायके दूधमें त्रिदोष पहिले ही समान होतेहैं; इसलिये उससे कोई रोगोत्पत्तिकी आशंका ही नहीं रहती। दूध पूरा आहार भी होताहै।

गायका दूध

(वात, पित्त और कफ समान होते हैं)

गायका दूध सर्वश्रेष्ठ होताहै। यदि गाय दो वारकी व्याईहुई हो, शामा रंगकी हो और सींग खड़ेहुयेहों, तो उसका दूध बिना गर्म कियाहुआ भी पीया जासकताहै। दूधमें एक उबाल लेकर और फिर थोडासा मीठा मिलाकर यदि गड्डमड्ड करलियाजाय, तो वह अधिक स्वादिष्ट और लाभ-प्रद होजाताहै। यदि आधसेर दूधमें एक रत्ती पिसीहुई अच्छी केसर भी मिलालीजाय, तो उस दूधकी शक्ति बहुत बढ़जातीहै।

भैंसका दूध

(तर और कफ़ वर्धक होताहै)

निद्रा लाताहै। शारीरिक बलको बढाताहै। काम शक्तिको उत्तेजित करताहै। दुर्बल मनुष्यको दूधमें कुछ पानीडालकर या मौसमी निचोड़कर पीना चाहिये। कफ़ प्रकृतिवाले दूधमें छुवारे उबालकर पीयाकरें, ताकि उनके कफ़ उत्पन्न न हो।

बकरीका दूध

(ठण्डा, तर और हल्का होताहै)

रक्तशोधक, बलवर्धक और शीघ्र पचजानेवाला होताहै।

गधीका दूध

(शक्तिदाता और सुपाच्य होताहै)

गर्मी, खुश्की और पाचन-शक्तिको ठीक करताहै। इसके गुणावगुण स्त्रीके दूधसे मिलते-जुलतेहैं। जो मातायें किसी कारण बच्चोंको अपना दूध न पिलासकें, उन्हें गधीका दूध बच्चोंको पिलाना चाहिये। फिर ऐसे बच्चोंके चेचक नहीं निकलाकरतीहै और यदि निकलभी आई, तो वह बल नहीं पकड़ाकरतीहै।

दहीकी लस्सी

शारीरिक विकारोंको दूर करनेकी इसमें बड़ीशक्ति है। दूध की अपेक्षा दहीकी लस्सी शीघ्र पचजायाकरतीहै।

मट्ठा (छाछ = तक्र)

(दूधके ७५ प्रतिशत गुण छाछमें होतेहैं।)

किसानों और देहातियोंके स्वास्थ्यको ठीक रखनेवाला मठ्ठाही है। भोजनके पश्चात् नमक और काली मिर्चें मट्ठेमें मिलाकर पीना बड़ा लाभदायक है; परन्तु निम्नप्रकारके रोगी मट्ठेका प्रयोग न करें

१—जिसकी नाँक वहती हो अर्थात् जिसे जुकाम (अतिशय) हो;
२—कभी-कभी ज्वर होजाताहो;
३—मस्तिष्क, कमर या किसी जोड़में दर्द रहताहो;
४—नींद अधिक आतीहो।

(२)

ताज़ा फल

फलोंमें खाद्योज बहुत होतेहैं। जो फल पककर बहुत नरम होगयाहो, या बहुत कच्चाहो, उसे खाना लाभदायक नहीं। ताज़ा फलोंसे निम्नलिखित लाभ होतेहैं :—

१—फल पचकर शीघ्र शरीरका अंग बनजातेहैं;
२—कोष्ठबद्धता (कब्ज) को दूर करतेहैं;
३—पेटके कीड़ोंको मारतेहैं;
४—रक्तकी कमीको शीघ्र पूरा करदेतेहैं;
५—आन्तोंमें किसी प्रकारकी सड़ाँद नहीं रहनेदेते।

अनार

(मीठा अनार ठण्डा और तर होताहै।)

लाभ	सेवन-विधि
१—रक्त वर्धक है। २—स्त्रियोंके मासिक धर्म और श्वेत प्रदरको नष्टकरनेमें बहुत सहायकहै।	मासिक धर्मके दिनोंमें चावलके माँढ में अनारके छिलकेका चूर्ण डालकर पीनेसे मासिकधर्म ठीक होजाताहै। मात्रा आधी छटाँकसे एक छटाँकतक यथाशक्ति होनी चाहिये।

अनारका शर्बत

(ठण्डा और तर होताहै)

लाभ — १—वमन—कै—को रोकताहै ।
२—जीका मिचलाना बन्द होजाताहै ।
३—खट्टी डकारोंका आना बन्द होजाताहै ।
४—हिचकियोंको रोक देताहै ।
५—मूत्र-जलन और दिलकी बेचैनीको ठीक करताहै ।

अमरूद

(न ठण्डा और न गर्म)

अमरूद आयुर्वेदिक दृष्टिसे वीर्य्यवर्धक और त्रिदोषनाशकहै । यह फल पाचन-शक्तिको प्रबलकर हृदय, आमाशय तथा मस्तिष्कको शक्ति पहुँचाताहै ।

लाभ— १—भोजनके पश्चात् नमक और काली मिरचें मिलाकर और बीज निकालकर खानेसे भोजन शीघ्र पचजाता है । परन्तु भोजनसे पूर्व खानेसे कब्ज करताहै ।

२—भोजनके साथ २ सब्जीकी भाँति बिना नमक मसाले मिलाये भी खाया जासकताहै । एक दो महीने इसका निरन्तर भोजनके साथ २ या भोजनके पश्चात् सेवन करनेसे अतिसार, कोष्टबद्धता और उदर विकारमें यह बड़ाही गुणकारी है । हाँ, कभी २ जब मल आन्तोंमें अधिक जमाहुआ होताहै, तब उसे काटकर निकालते समय पेटमें प्रायः दर्द मालूम पड़ाकरताहै । इससे डरना नहीं चाहिये । अमरूदका काम है वस्तुतः मल को बाहर निकालनेका; परन्तु नीचेका द्वार है बन्द, इसलिये ऊपरसे दबाव पड़नेपर पेटमें दर्द प्रतीत हुआ करताहै ।

अमरूद संग्रहणीमें रामवाण है

आयुर्वेदानुसार अपरिपक्व रसके शरीरसे अधिक मात्रामें निकलनेको —'*आमातिसार*'— माना है, और एलोपेथीके मतानुसार इसेही —'*इण्टेमोयवा हिस्टोलिट*'—। एकने जहाँ इसका नामकरण संस्कार, कार्य्य (*आम*) के कारण किया, वहाँ दूसरेने इसके कारण (*अमीवा*) के आधारपर किया है। कारण स्वरूपसे दोनोंमें कोई भेद नहीं। अमीवाका प्रधान स्थान आँतही है। आँतोंमें अमीवा प्रविष्ट होनेसे वहाँपर व्रण होजातेहैं और फिर शोथ आजातीहै। ग्रन्थियोंमें गढे (*केवीटिज़*) होजातेहैं, और अन्तिम अवस्थामें छिद्रभी होजाया करतेहैं।

इस अमीवाकी प्रारम्भिक अवस्थामें यदि अमरूद खायाजाय, तो अवश्य लाभ होगा, क्योंकि अमरूदमें टेनिक एसिड है, जिसका प्रधान कार्य्य व्रण-शोधन-रोपण (*हीलिंग करना*) है। यह आँतकी कोमल दीवारोंपर चिपटेहुये कीटाणुओंको मारकर घावोंको भर देताहै। इसके बीजोंसे आँतोंकी दीवारोंपर ब्रुश होतारहताहै, जिससे समस्त अपरिपक्व एकत्रित पदार्थ मलद्वारद्वारा बाहर निकल जाताहै। हाँ, कभी २ मल साफ़ न होनेतक उदरमें दर्द प्रतीत अवश्य हुआकरताहै। वह मल निस्सरण होतेही दर्द स्वयमेव जाता रहताहै। एक दो महीनेतक अमरूदोंके सेवन करनेसे यह रोग ही नहीं समस्त उदररोग ही जातेरहतेहैं।

आडू

(*ठण्डा और तर है*)

लाभ— १—जिनको गर्मीकेकारण भूख कम लगतीहै, उनकेलिये बहुत लाभदायक होताहै।

२—गर्मीके ज्वरमें रोगीमें फुर्ती उत्पन्नकरताहै।

३—आडूके पत्तोंका रस पेटके कीड़ोंको मारडालताहै।

आम

(*गरम और तर है*)

लाभ— (१) दो तीन महीनेमें ही रक्तकी वृद्धि होकर शरीर पुष्ट होनेलगताहै।

(२) कब्ज जातीरहतीहै। शौच खुलकर आयाकरताहै।

(३) बल बढ़ानेकेलिये भोजनके पश्चात् मीठे रेशेदार आमके पावभर रसमें आधसेर दूध और एक रत्ती अच्छी केशर मिलाकर नित्य दो-तीन महीनेतक सेवन करना चाहिये।

आमका आचार	*आमका मुरब्बा*
इसके सेवनसे जुकाम, खाँसी, नज़ला और गलेका बैठना आदि रोग प्रायः होजातेहैं। यह स्वास्थ्यकेलिये हानिकारक है। वीर्य्यमें दोष उत्पन्न कियाकरता है।	बहुत उत्तम पदार्थ है। हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और फेफड़ों को शक्ति पहुँचाताहै। कब्जको भी खोलताहै। रक्तमें शक्ति पैदा करताहै।

(३)

सूखे मेवे

माँसकी अपेक्षा सूखे मेवे अधिक लाभदायक हैं। सूखे मेवोंमें शरीरको पुष्ट करनेवाले प्रायः सबही तत्त्व होतेहैं। यदि इनको थोड़ासा घी लगाकर भून लियाजाय, तो फिर कब्ज नहीं करते। कुछ भूख बनीरहनेपर, एक तोलेसे आधी छटाँकतक सूखे मेवोंका खानाही सब प्रकारसे शारीरिक आवश्यकताओंकी पूर्तिकेलिये पर्य्याप्त है।

पिस्ता

(*गरम और तर है*)

पिस्तेमें—खाद्योज—इ—बहुत होताहै; खाद्योज—इ—से ही वीर्य्यकी वृद्धि हुआकरतीहै।

लाभ— (१) वीर्य्य और रजकी कमीको पूरा करताहै;
(२) मस्तिष्ककी दुर्बलताको दूर करताहै;
(३) हृदयकी धड़कनको कम करताहै।

किशमिश

(*गरम और तर है*)

किशमिशें दो प्रकारकी होतीहैं--लाल और हरी। हरी अच्छी होतीहैं।

लाभ— १—रक्तको शुद्ध करतीहै;
२—कब्जको खोलतीहै;
३—मस्तिष्क शक्तिको बढातीहै;
४—खाँसी और जुकाममें लाभप्रद है।

बादाम

सूखाहुआ गर्म और तर होताहै; परन्तु भीगाहुआ ठण्डा और तर होताहै।

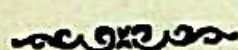
लाभ— १—मक्खन-मिश्रीकेसाथ खानेसे शरीर पुष्ट होताहै।
२—वीर्य्य गाढा और मस्तिष्क-शक्ति सबल होतीहै।
३—शुष्क खाँसीमें गलेको तरकरके लाभ पहुँचाताहै।
४—एकतोला बादाम-रोगन आधसेर दूधमें डालकर पीनेसे पुरानी कब्ज भी जातीरहतीहै।

(४)

साग-सब्जियाँ

(पालक, मेथी आदि साग—और गाजर, मूली आदि सब्जियाँ)

साग-सब्जियोंमें— नमक और खाद्योज पर्य्याप्त मात्रामें रहनेकेकारण उत्तम मानीगईहैं। साग-सब्जियोंका चार प्रकारसे प्रयोग होताहै— (१) कच्ची, (२) उबालकर, (३) पकाकर (४) तेल या घीमें तलकर।



थोड़ी मात्रामें कच्ची सब्जी खाना लाभप्रद होताहै। उबली हुई या साधारण रीतिसे घी या तेलमें तलीहुई भी स्वास्थ्यकेलिये अच्छी होतीहै। अधिक घी डालकर सब्जी पकाना स्वास्थ्यप्रद नहीं।

सब्जियोंको पकानेसे उनके खाद्योज नष्ट होजातेहैं। पकतेहुये, स्वाद देनेवाले बहुतसे तत्त्व तो विश्लिष्ट होजातेहैं और बहुतसे भापकेसाथ उडनशील पदार्थों केरूपमें निकलजातेहैं। कुछ घुलनशील लवण पानीमें घुलकर सब्जियोंमेंसे बाहर आजातेहैं। खाद्योज —'*बी*'—का नाशतो इस बातपर निर्भर है कि उस सब्जीमें कितना पानी डालागयाहै और उसे कितनी तेरतक पकायागयाहै। खाद्योज —'*ए*'— पर पकानेसे बहुत कम प्रभाव पड़ाकरताहै। सब्जियोंके पकानेसे कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीनका नाश बहुत होताहै। जितनी देरतक उन्हें पकाया जायेगा, उतनी ही अधिक हानि भी होगी। ये तत्त्व सब्जियोंमें एकतो होतेही कम हैं, और दूसरे उन्हें पकाली जायें, तो फिर उनका बिल्कुल ही नाश होजाताहै।

सब कुछ जानताहुआ भी मनुष्य सब्जियोंको इसलिये पकाताहै कि वह पकीहुई सब्जियोंके खानेका अभ्यासी होगयाहै और कच्ची सब्जियोंको चबानेकी उसकी आदत जातीरहीहै। कुछ सब्जियाँ ऐसी हैं जिन्हें कच्ची खाना अब मनुष्यकेलिये कठिन होगयाहै।

पकाना सफाईकी भी एक क्रियाहै। इससे सब्जीके उपर रहनेवाले कृमि मरजातेहैं।

सब्जियोंको पकानेकी अपेक्षा भापसे पकाना या उबाललेना अधिक लाभप्रद है। इसमें फालतू पानी मिलानेकी आवश्यकता नहीं पड़ती और सब्जियोंके ऊपरके कृमि भी नष्ट होजातेहैं। यदि पानी मिलाना ही हो तो कमसेकम मिलाना चाहिये। उबालनेसे भी भुनीहुई सब्जी अधिक लाभप्रद होतीहै। उन सागोंमें घी डालना जिनमें जल रहताहै, हानिकारक है। साग सब्जियोंका पानी भी उनमेंसे निकालदेना उनके गुणोंका नाशकरना है। अधिक दिनोंकी बासी सब्जियाँ भी खाना लाभप्रद नहीं, किन्तु हानिकारक होताहै।



पालक

(ठण्डा और पाचक होता है)

लाभ—(१) पुरानी कब्जमें लाभ पहुँचाताहै।
(२) शुष्क प्रकृति वालोंकेलिये लाभप्रद है।
(३) कुछ दिन पालकही पालक खानेसे उदर विकार जाता रहताहै।



मेथी

(गर्म और शुष्क है)

लाभ

१—ज्वरको दूर करतीहै। २—बालोंको सफेद होनेसे रोकतीहै। ३—वात और कफको नष्ट करतीहै। ४—मेथीके बीजोंके लड्डू जाड़ोंमें लाभदायक होतेहैं; परन्तु स्वादमें कडुवे होतेहैं।

पञ्जाबके कसूरकी मेथी बहुत सुगन्धित होतीहै। इससे शाक दाल स्वादिष्ट होजातेहैं।

बथुआ

(ठण्डा और तर होताहै)

लाभ

१—लवण, धातु और खाद्योज इसमें पर्य्याप्त होते हैं; अतः सबही रोगोंमें उत्तम मानागयाहै।
२—आमाशयको बलवान बनाताहै।
३—गर्मीके कारण बढ़ेहुए यकृत्‌को भी कुछ ही दिनोंमें ठीक करदेताहै।
४—इसके सेवनसे पथरी रोग पैदा नहीं होताहै।

अदरक

(गरम और तर होतीहै)

अदरकका रस पाकमें शीतल, मधुर, चरपरा, गरम, हृदयको हितकारी, अग्निको चेतन करनेवाला, रूखा और रुचिको बढ़ाने वालाहै। वीर्यवर्द्धक, कण्ठको हितकारक, मन्दाग्नि, खाँसी, श्वास, पेटफूलना, मलबन्ध, वमन और शूलको नाशकरनेवाला होताहै।

यदि अदरक और लवणको पीसकर नित्य भोजनसे पूर्व सेवनकी जाय, तो यह अग्निको प्रदीप्त करतीहै; रुचिप्रद होतीहै और जिह्वा तथा गलेको साफकरतीहै। वस्तुतः अदरक हमारी जीवन-नौकाकेलिये श्रेष्ठ उपादान पदार्थ है।

लाभ

१—अदरकको नींबूके रसमें सेंधा नमक मिलाकर चाटनेसे उदरमें अग्नि प्रदीप्त होतीहै और अजीर्णताका नाश होजाताहै।
२—अदरक, मिश्री और घृत सम भाग लेकर और फिर पकाकर प्रातः सायं सेवन करनेसे—सर्दी, जुकाम, और खाँसी जाती रहतीहै।

३—अदरकका रस, शहद और मिश्री समभाग लेकर दिनमें तीन बार एक २ चम्मच चाटनेसे कफ बढ़ने नहीं पाता।

४—अदरक सूखने पर ही सोंठ बनजातीहै। सोंठका चूरण एक माशा, भुनाहुआ हींग १ रत्ती, जरासा सेंधा नमक गरम जलके साथ सेवन करनेसे पेटका दर्द जातारहताहै।

गाजर

(ठण्डी और तर होतीहै)

लाभ

१—कब्ज़को दूर करतीहै। २—रक्त-विकारको नष्ट करतीहै।
३—वीर्य्यको गाढा करतीहै। ४—पानीमें उबालीहुई गाजर, गुठली और छिलका हटाकर नमक या गुड़के साथ खानी बहुत लाभप्रद होतीहै।

प्याज

(गर्म हुआ करतीहै)

लाभदायक भी है और हानिप्रद भी।

लाभ

१—जलवायुकेकारण बिगड़ाहुआ स्वास्थ्य ठीक होजाताहै।

२—मूत्र और मासिक धर्मको खोलताहै।

३—फोड़ोंपर गर्मकरके बान्धनेसे या तो उन्हें दबादेताहै या फोड़देताहै।

४—एक भाग प्याज-रस और दो भाग मधु मिलाकर चाटनेसे वीर्य्य बढ़ताहै।

हानियाँ

१—खानेवालेके मुँहसे दुर्गन्ध आयाकरतीहै।

२—स्वप्नदोष उत्पन्नकरतीहै।

मूली

(ठण्डी और तर होतीहै)

मूली सफेद और लाल दो प्रकारकी होतीहैं; परन्तु सफेद अधिक अच्छी होतीहै। गरीबोंकेलिये यह अमृत तुल्य है। इसे कच्ची पक्की दोनों ही प्रकारसे खाई जासकतीहै। सभी प्रकारसे शारीरिक दोषोंका नाशकर अग्निको प्रदीप्त करतीहै। इसके सेवनसे भूख खूब लगतीहै।

लाभ

१—बवासीरमें लाभ पहुँचातीहै। मूत्रदोषको दूरकरतीहै।
२—भूख बढातीहै। अग्निको प्रदीप्त करतीहै। हृदयको सबल बनाती है।
३—मूलीके बीज स्त्रीके मासिक धर्ममें काम आतेहैं।

मूलीकी चटनी बनाकर खाइये। कच्ची मूलीको यों ही नमक केसाथ खाइये। पकाकर खाइये। सभी प्रकारसे शरीरके दोषोंका नाशकर अग्निको बढ़ातीहै। इसके सेवनसे भूख अच्छी लगाकरतीहै।

टमाटर

(न ठण्डाहै और न गर्म)

इसमें खाद्योज बहुत होताहै। नमक मिलाकर कच्चा टमाटर (लाल) खाना लाभप्रद है। गर्म मसालेकेसाथ इसका साग हर प्रकृतिवालेकेलिये लाभप्रद होताहै।

लाभ

१—भूख लगतीहै: २—भोजनको पचाताहै; ३—अफारेको दूर करताहै।

टिण्डे

(ठण्डे और तर हैं)

गरम मसालेके साथ हर प्रकृतिवालेकेलिये लाभदायक हैं।

लाभ

१—मूत्र-जलनको दूर करताहै। २—हाथ पैरोंकी जलनको दूर करताहै। ३—गरमीके ज्वरमें लाभदायक है। ४—शुष्क खाँसीमें गलेको तर करके लाभ पहुँचातेहैं।

भिण्डी

(गर्म और तर है)

लाभ—(१) वीर्य्यको गाढा करतीहै।
(२) मूत्र जलनको दूर करतीहै।

हानियाँ—(१) कब्ज करतीहै। (२) छोटे बच्चे वाली माताको हानि पहुँचातीहै। उसके कब्ज करतीहै जिससे बच्चेके भी कब्ज होजातीहै।

आलू

(गर्म और शुष्क होतेहैं)

आलुओंको ठण्डे पानीसे धोकर और छिलके सहित उबालकर पकाइये। फिर छिलके उतार लीजिये। आलूमें श्वेतसार बहुत होताहै। शक्ति बढानेमें सहायक है।

सन्तुलित करनेकेलिये भोजनकेसाथ साग-सब्जियाँ आवश्यक हैं।

आजकल साधारण जनताका भोजन रोटी, भात और दाल होताहै। इस भोजनमें विटामिन ए० सी० ई तथा खनिज लवण एवं उच्च कोटिकी प्रोटीन तथा रक्त बनाने और बढ़ानेवाले तत्त्वोंकी कमी रहा करतीहै। ये तत्त्व हरे पत्तेदार शाकोंमें प्रचुरतासे पाये जातेहैं; इसलिये—मूली, गाजर, प्याज, टमाटर, नींबू, पालक, बथुआ, मेथी आदि सब्जियाँ हमारे भोजनको सन्तुलित करतीहैं अर्थात् उनकी कमीको पूरा किया करतीहैं।

यदि भोजनमें प्रोटीन, श्वेतसार, शक्कर और वसा कुछ कम भी रहें, किन्तु विटामिन तथा खनिज लवण प्रचुर मात्रामें मिल जायें, तो शरीर नीरोग रहेगा। यदि प्रोटीन, श्वेतसार और वसा काफी मिलते रहें, किन्तु विटामिन तथा खनिज लवण शरीरमें कम पहुँचे, तो शरीर रोगी होजायेगा। हमारे शरीरका स्थायी स्वास्थ्य इन विटामिनों तथा खनिज लवणके स्वाभाविकरूपमें पहुँचनेपर ही अच्छा होताहै। औषधके रूपमें देनेसे अधिक लाभ नहीं।

जिनका शरीर बहुत मोटा होगयाहै अथवा जिनके मूत्रमें शक्कर जातीहै, उनके शरीरमें श्वेतसार और वसाकी जरूरत नहीं है। उन्हें तो विटामिन एवं खनिज लवण चाहियें, जो इन सागों और सब्जियोंसे प्राप्त होसकतेहैं। उपरोक्त रोगोंमेंतो इन साग सब्जियोंका प्रयोग बहुतही हितकर होताहै। इन सागोंको अधिक देर आगपर पकाना नहीं चाहियें। इनको उबालकर खाना पकानेसे अच्छा है; परन्तु फिर भी पानी फेंकना नहीं चाहिये। पानीमें ही अधिकाँश तत्त्व होतेहैं। इन्हें पानीसे धोनेपर ही इनमें पर्य्याप्त पानी आजाताहै; इसलिये पकाते समय और पानी नहीं डालना चाहिये। तव्वेपर भूननेसे भी इनके तत्त्व नष्ट होजातेहैं। स्वस्थ रहनेकेलिये प्रतिदिन इनका उचित मात्रामें और उचित रूपसे ही प्रयोगकरना चाहिये।

(५)

अनाज

(तमाम खाद्यपदार्थोंमें अनाजही प्रधान है)

गेहूँ, जौ, चना, मकई, ज्वार और बाजरा ही प्रसिद्ध अनाज हैं। गेहूँ और जौकेसाथ चनेका मेल है। आटा हाथसे चलनेवाली चक्कीका होनाचाहिये। रोटियाँ मोटी और बिना बूर (चौसर) निकालेहुये आटेकीही स्वास्थ्यवर्धक हुआकरतीहैं।

चावलोंको मूसलियोंसे कूटा जानेपर यदि उसे पकायाजाय और उसमेंसे माँढ न निकालाजाय, तो उसकी शक्तिभी गेहूँसे कम नहीं हुआकरतीहै।

३५ वर्षकी आयुसे ऊपर वाले व्यक्तियोंको दालें खाना लाभप्रद नहीं। दालोंके छिलकोंमें माँस बढानेकी शक्ति अधिक हुआकरतीहै। दालोंमें नोषजन बहुत होताहै। दालोंसे ही शरीरमें माँस बढा करताहै। दालोंमें सबसे बढिया दाल मसूरकी, फिर उड़दकी और उससे उतरकर मूँगकी होतीहै।

मसाले

गर्म मसाला चाहे जिस साग और सब्जीमें क्यो न डाल दिया जाय, यह स्वादिष्ट बनजाया करताहै।

गर्ममसालेकी सामग्री

काली मिरचें	....	....	एक छटाँक।
काला जीरा	....	....	आधी छटाँक।
बड़ी इलायची	....	....	आधी छटांक।
दाल चीनी	....	....	एक तोला।
लोंग	....	....	आधा तोला।
हींग घीमें भुनाहुआ	....	....	तीन माशे।

अजवाइन

(तर और शुष्क है)

पुराने ज्वरपर रामबाण है।

रात्रिके समय एक तोला अजवाइन और एक तोला नीमकी गिलोय कूटकर ताँबेके वर्तनमें दो छटाँक पानी लेकर भिगो दीजिये। प्रातःकाल पीसकर पीजाइये। ज्वर जाता रहेगा।

(वात-कफ नाशक है)

संग्रहणी वात-कफसे उत्पन्न होतीहै। अजवाइन वात-कफ

नाशक है। अजवाइनको खरलमें डालकर घोटिये। घोटते-घोटते जब बिना किसी चीजके डाले ही गोली बँधने योग्य होजाय, तब बेरके बराबर-बराबर गोलियाँ बना लीजिये। एक २ गोली प्रातः काल गर्म जलसे सेवन कीजिये। एक सप्ताहमें ही पक्वाशयादिमें शक्ति उत्पन्न होजायेगी और संग्रहणी जाती रहेगी। यह बड़ा ही उपयोगी प्रयोग है।

छोटी इलायची

(यह न तो गरम होतीहै और न ठण्डी)

लाभ

१—दमा, हिचकी और खाँसीमें लाभ देतीहै।

२—मूत्र जलनको बन्द करती है।

३—पथरीवालोंकेलिये इसका सेवन लाभदायक है।

बड़ी इलायची

(गरम और तर है)

लाभ

१—वायुको मारताहै और भोजनको पचाताहै।

२—इसके छिलकेका पानी हैज़े और ज्वरमें लाभदायकहै।

सेवन विधि—दो सेर पानीमें एक तोला छिलके उबालकर आधा पानी रहनेपर छान लीजिये और फिर ठण्डा होनेपर पिला-दीजिये।

षष्टं पाठ

भोजनके आवश्यक रस

क्षारमय-रस (खारीपन) तौर अम्लमय-रस (खट्टापन)

भोजन दो प्रकारका होताहै—लाभदायक और हानिकारक।

प्रत्येक व्यक्ति यह नहीं जानता कि उसकेलिये कौनसा भोजन लाभदायक है और कौनसा हानिकारक; परन्तु है यह बात जाननी बहुत आवश्यक। भुक्तान्न जिससमय आमाशयमें पहुँचताहै उस समय वहाँपर आमाशयिक प्रतिक्रियाद्वारा दो भागोंमें बँट जाताहै—क्षारमयरस (*खारीपन*) और अम्लमयरस (*खट्टेपन*) में। यदि भोजन उचित रीतिसे, उचितमात्रामें और समयानुकूल उचित मिश्रणकेसाथ प्राकृतिक नियमोंको ध्यानमें रखतेहुये पायागयाहै, तो आमाशयिक प्रतिक्रियाका परिणाम यह होगा कि भुक्तान्नसे उत्पन्न रसमें ८० प्रतिशत तो खारीपन और २० प्रतिशत खट्टापन होगा। जिस व्यक्तिके रक्तमें खारीपन और खट्टापन ८०% और २०% होगा, वह व्यक्ति स्वस्थ और नीरोग रहेगा और ऐसा भुक्तान्न लाभदायक कहलायेगा और यदि भुक्तान्नसे बननेवाले रक्तमें यह अनुपात नहीं होगा, वह भुक्तान्न हानिकारक होगा। ऐसे हानिकारक भोजनसे मनुष्य कदापि स्वस्थ और नीरोग नहीं रहसकता।



क्षारमय रसयुक्त पदार्थ

रक्तमें (खारीपन) पैदाकरनेवाले पदार्थ

१—सबही मीठे फल और वे फल जो पककर मीठे होजायें—

जैसे { १—किशमिश, मुनक्का, अंजीर आदि ;
२—नींबू, नारंगी, सन्तरा आदि। }

२—सबही पत्तीदार भाजियाँ, साग, हरी सब्जियाँ, जैसे—लौकी, तुरई, पालक, टिण्डे, तथा छिलके सहित आलू।

३—दूध और दूधसे बनीहुई चीजें—जैसे, दूध, घी, मक्खन आदि, परन्तु बनीहुई चीजोंमें भारीपन रहताहै। मट्ठा जो खट्टा नहीं है, क्षारमय होताहै। मट्ठा यदि वायु उत्पन्नकरे, तो उसमें मीठा सन्तरा या मोसमीका रस मिलालेना चाहिये।

४—बिना चोकर निकाला हुआ गेहूँका आटा, माढ़सार चावल और

छिलके दार गाढी-गाढी दाल भी क्षारमय होतीहै; परन्तु ऐसी दाल बीमार और बूढ़ोंको लाभदायक नहीं होती ।

५—पुराना गुड़ और ताजा शहद भी रक्तमें खारीपन पैदाकरतेहैं ।

अम्लमय रसयुक्त पदार्थ

(रक्तमें खट्टापन उत्पन्नकरनेवाले पदार्थ)

१—सबही आटे जिनमेंसे चौसर (बूर) निकालदिया गयाहो ।

२—बादाम, अखरोट, तिलगोजे, मूँगफली और पिस्ते जो पकने पर भी खट्टे ही हों ।

३—आमका कच्चा फल (कैरी), कैरीका आचार और इमली ।

४—मैदा और मैदासे बनीहुई चीजें ।

५—तेलमें पकेहुये पदार्थ—बड़े, पकौड़ी, पूरी, कचौरी, मालपूआ, हलवा और मिठाई आदि ।

६—बिना छिलकेदार दाल । सूखीहुई मटर और सेव ।

७—सफेद चीनी और मिश्री ।

भोजनके पदार्थोंमें ध्यानदेने योग्य बातें

१	२	३
कौनसे पदार्थ मिलकर लाभदायक होतेहैं ?	कौनसे पदार्थ मिलकर हानिकारक होतेहैं ?	कौनसे पदार्थ रोग दूर करतेहैं ?

१

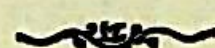
भुक्तान्नमें लाभदायक मिश्रण

१—केलेके साथ छोटी इलायची; २—आमकेसाथ दूध; ३—खरबूजेकेसाथ शरबत; ४—ककड़ीकेसाथ और मूलीकेसाथ नमक ।

भुक्तान्नमें हानिकारक मिश्रण

१—शहदके साथ गर्म पदार्थ २—शहद और घृत बराबर मात्रामें ३—शहद और मट्ठा (छाछ) ४—शहद और मूली	भुक्तान्नमें यह मिश्रण विषका काम करताहै।
१—केलेकेसाथ दही २—पानीकेसाथ तेल या घी ३—घी और तेल मिलाहुआ ४—आमका आचार और दही ५—काँजीकेसाथ तेलकी चीज़ें	यह मिश्रण बहुत हानिकारकहैं।
१—दहीकेसाथ गर्म चीजें २—खिचड़ी और शहद ३—ख़रबूजा और दूध	हानिकारक हैं।

दूधके साथ खट्टी चीजें हानिकारक हैं; परन्तु नींबू नहीं।



भोजन पाते समय ध्यानदेने योग्य महत्त्वपूर्ण बातें

१— भोजन पानेका कमरा साफ़ और सुथरा हो; समय भी निश्चित हो। दोबारसे अधिक भोजन नहीं पाना चाहिये। बहुत आवश्यकता पड़नेपरही तीसरे पहर हल्का भोजन पाना चाहिये।

२— प्रसन्नचित्त होकर भोजन पाना चाहिये। किसीभी प्रकारके अशुभ विचार भोजन पाते समय हृदयमें नहीं आने चाहिये। आत्माकी पवित्रता और मनकी स्थिरता सादा भोजनपर निर्भरहै।

३— पेटको आधा भोजनसे, चौथाई पानी या दूधसे और शेष हवा केलिये खालीरखना चाहिये।

४— भोजन प्रकृतिके अनुकूल हो और वह भी शीघ्र पचजानेवाला हो, ताकि शरीर स्वस्थ रहसके। क़ब्ज वालोंको या बहुमूत्र वालों को दाल, प्याज और आलू नहींखाने चाहिये।

५— भोजनके पश्चात् मुँह, जिह्वा और दाँत भलीप्रकार साफ़करने चाहिये। भोजनके पश्चात् मुँह और नेत्रोंपर हाथ फेरलेना चाहिये, और बालोंमें कंघा करना नेत्र-ज्योतिकेलिये अच्छाहै।

६— पायाहुआ भोजन वात, पित्त और कफ़मेंसे किसी न किसीको तो अवश्य ही पैदा करताहै। यदि भोजनमें कोई ऐसा पदार्थ आजाय, जो इन तीनोंमेंसे किसी एक को आवश्यकतासे अधिक पैदाकरदे, तो तुरन्तही तत्सम्वन्धी रोग उत्पन्नहोजाते हैं। भोजन, इसीलिये, अपनी २ प्रकृति तथा व्यवसायके अनुकूल होना चाहिये। शारीरिक परिश्रम करनेवालोंको जो भोजन लाभदायक होताहै, वह मानसिक काम करनेवालोंको नहीं।

७— भोजनमें ऋतुके अनुकूल परिवर्तन भी करलेने चाहिये। सर्दियोंमें यदि घी और मक्खन हो, तो गर्मियोंमें उन्हें कम करके मट्ठा, चावल और खीर अधिक करलेनी चाहिये। शीघ्र पचजानेकेलिये भोजनमें भिन्नताकी भी आवश्यकता है।

८— २४ घण्टेसे अधिकदेरसे रखाहुआ भोजन नहीं पाना चाहिये क्योंकि अधिक ठण्डा होनेपर नीरोगताके तत्त्व नष्ट होजातेहैं। ऐसा भोजन पानेवालोंको प्राय: रोग उत्पन्न होजातेहैं। दोतीन घण्टेका रखाहुआ भोजन पाया जासकताहै और वह भी उस दशामें जबकि ठण्डी जगहमें मच्छरोंसे सुरक्षित हो।

९— बिना भूख भोजन नहीं पाना चाहिये। कम खाने और गम खानेमें मजा है। भोजन भलीप्रकार चबाचबाकर खाना चाहिये ताकि—

अ—थूक भोजनके ग्रासमें काफी मात्रामें मिल जाय;

आ—उस ग्रासमें गर्मी भी उत्पन्न होजाय।

१०—भोजन पानेसे कुछ मिनट पूर्व कुछ जल पीलेना चाहिये, ताकि अन्न प्रणाली धुलजाय। भोजन पानेके पश्चात् तुरन्त ही जल नहीं पीना चाहिये। ऐसा करनेसे यकृत्को अधिक कार्य करना पड़ताहै। यदि जलकी बहुतही आवश्यकता पड़े, तो बीचमें पानी पीलेना अधिक हानिकारक नहीं।

११—दोपहरके भोजनके पश्चात् कुछ देर—

(अ) लेटेलेटे दाहिने नथनेसेही साँस खींचना और छोड़ना चाहिये।

(आ) सायंकालके भोजनके पश्चात् कुछ टहलना चाहिये।

१२—शारीरिक और मानसिक थकावटके तुरन्त पश्चात् भोजन नहीं करना चाहिये। भोजनके तुरन्त पश्चात् किसी प्रकारका परिश्रम भी नहीं करना चाहिये।

१३—सोनेके समयसे तीन घण्टे पूर्व भोजन करलेना चाहिये। सोते समय गर्म दूध नहीं पीना चाहिये। सोते समय ठण्डा पानी पीना अधिक स्वास्थ्यप्रद है।

१४—अच्छे-अच्छे पदार्थोंको देखकर बहुत खालेना नहीं चाहिये। बाजारों की चाट, हलवाइयोंकी मिठाई और आइस क्रीम हानिकारक हैं। कुसमय या असमय भी भोजन नहीं पाना चाहिये। यदि भूलसे उपरोक्त नियमोंके विरुद्ध भोजन पाभी लियाजाय, तो उसे या तो बमन करके निकाल देना चाहिये या उपवासकर डालना चाहिये, ताकि प्रकृति उस दशाको स्वयं ठीक करदे।

१५—भोजन यदि शुद्ध होगा, तो मन भी शुद्ध होगा। मन शुद्ध होगा तो बुद्धि भी शुद्ध होगी। इसीलिये कहा है—

'जैसा खाय अन्न वैसा हो जाय मन।'



द्वितीय अध्याय

वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे भुक्तान्न और उसमें आवश्यक पदार्थोंका विश्लेषण





द्वितीय अध्याय

(भोजनके आवश्यक तत्त्वोंका वैज्ञानिक विश्लेषण)

प्रथम पाठ

भोजन में आवश्यक पदार्थ

१—श्वेतसार = निशास्ता (गरमी उत्पन्न करनेवाले पदार्थं);
२—नोषजन = प्रोटीन (माँस वर्धक पदार्थं);
३—वसा = चिकनाई (फुर्ती उत्पन्न करनेवाले पदार्थं);
४—शूगर = शरकरा=मिठास (रक्त शुद्ध करनेवाले पदार्थं);
५—खाद्योज = विटामिन (मलोंको स्वाभाविक मार्गों से बाहरकर शरीरको स्वस्थ और नीरोग रखनेवाले पदार्थं);
६—खनिज पदार्थं=लवण तथा धातुयें (शक्तिदायक पदार्थं);
७—जल = (शारीरिक तापको ठीक रखनेवाला पदार्थ।

याद रखिये कि 'श्वेतसार+वसा+खाद्योज' को सामूहिकरूपमें —'कार्वोज'—कहते हैं, जिसके उचित मात्रामें न होनेसे—'कब्ज'—कोष्टबद्धता = Constipation होजाताहै।

(१)

श्वेतसार=निशास्ता

(गरमी उत्पन्न करनेवाले पदार्थ)

श्वेतसार तत्त्व प्राय: सबही अनाजों, मीठे फलों और सूखे मेवोंमें मिलताहै। सबसे अधिक श्वेतसार तत्त्व गेहूँमें होताहै, जिसे पचानेकेलिये लार (मुँहमें उत्पन्न हुये थूककी आवश्यकता है। बहुत चबा-चबाकर खाने से दो लाभ हुआ करतेहैं:—

१—आमाशय और पक्काशयपर अधिक भार नहीं पड़ता;

२—भोजनको पचानेकेलिये लार भी अधिक मिलजातीहै।

साधारणतया भोजन पहिले पाइये और फिर साग-सब्जी। ऐसा करनेसे शुष्क भोजनको स्वभावत: थूक मिलानेकेलिये अधिक चबाना पड़ेगा। फलोंके श्वेतसारमें तो यह विशेषता पहिलेसे ही विद्यमान है। वे स्वयं ही शीघ्रतासे पचजातेहैं।

सर्व साधारणकेलिये गेहूँ ही प्रधान अनाज है, जिसमें हमारे भोजनकेलिये सबही आवश्यक तत्त्व पायेजातेहैं:—

श्वेतसार	= ७० प्रतिशत	नोषजन	= १·५ प्रतिशत
वसा	= १०·५ ,,	मिठास	= ५·५ ,,
खनिज सत्त्व	= ·५ ,,	विटामन	= ए साधारण बी पर्य्याप्त सी नहीं होता
जल	= १२ ,,		

गत ५० वर्षों से नई सभ्यताके हथकण्डोंकेकारण जो गेहूँका आटा शहरी आबादीमें खायाजाताहै, वह सबही अनाजोंसे निकम्मा होताहै। मैदा (सफेद आटे) की माँगकेकारण बड़े-बड़े नगरोंमें ऐसी मशीनें लगगईहैं जो गेहूँके ऊपरका भाग उतारकर पृथक् कर देतीहै। यह छिलका ही है जो शरीरके अन्दर गर्मी उत्पन्न किया करताहै और इसीमें श्वेतसार तत्त्व होताहै। गेहूँमेंसे खाद्योजतो मैदा बनाने पर बिल्कुल नष्ट होजातेहैं। इस मैदासे मनुष्यमें अनेक रोगोंकी उत्पत्ति होतीरहतीहै:—

१—कोष्ठबद्धता (कब्ज) ; २—रक्त की कमी;
३—दुर्बलता; ४—दान्तोंका हिलना ; ५—स्मरण-शक्तिकीकमी

सबसे अच्छा तो यह है कि गेहूँका आटा हाथकी चक्कीका पिसाहुआहो और वह भी बिना छना हुआ। रोटियाँ भी मोटी २ बनाई गई हों। खूब चबा-चबाकर शान्तिसे भोजन कियाजाना चाहिये, ताकि उसमें लार पर्य्याप्त मात्रामें मिलसके। साग भोजनसे पृथक् और वह भी भोजन पानेके पश्चात्। यदि उपलब्ध होसके तो ऊपरसे मट्ठाभी लेना चाहिये, जिसमें काला नमक और काली मिर्च

पड़ी हुईहों; परन्तु जिन्हें प्रतिशयाय (जुकाम) रहताहो, उन्हें यह मट्ठा पीना नहीं चाहिये।

यदि हाथकी चक्कीका पिसा हुआ आटा न मिल सके, तो अवस्थानुकूल दो छटाँकतक गेहूँ रात्रिके समय चार छटाँक पानीमें भिगोकर ताँबेके बर्तनमें रख देने चाहिये। प्रात:काल उन्हें उसी पानीमें ठण्डाईकी भाँति घोटकर और कुछ मिश्री मिलाकर पीलेना चाहिये। यह रक्त वर्धक है।

---

(२)

नोषजन = प्रोटीन

(माँस वर्धक पदार्थ)

नोषजन नाइट्रोजन-युक्त पदार्थ होताहै, जिसका काम है:—

१—शारीरिक क्षतिकी पूर्तिकरना ;

२—शारीरिक तोलका बढ़ाना।

नोषजन प्रत्येक दालमें होताहै; परन्तु उड़दकी दालमें सबसे अधिक होताहै। उसका छिलका उतारना नहीं चाहिये, अन्यथा उसमेंसे नोषजन नष्ट होजायेगा और वह दाल बहुतकम लाभप्रद रहजायेगी।

साग-सब्जियोंमें और फलोंमें नोषजन (प्रोटीन) कम होताहै। घी, तेल और मीठेमें (शक्कर, चीनी आदिमें) होताही नहीं।

नोषजन शरीरकेलिये बहुत आवश्यक पदार्थ है, क्योंकि सारा शरीर माँस पेशियोंसे बना हुआहै, जिन्हें कोष या सेल्ज (cells) कहतेहैं। प्रत्येक कोषमें नोषजन पाईजातीहै और इसीसे शारीरिक तोल बढ़ाकरताहै। २५ वर्षकी आयुके पश्चात् नोषजनकी अधिक आवश्यकता नहीं, क्योंकि शरीरमें नोषजनके एकत्रित होनेका कोई विशेष स्थान नहींहै। नोषजन तो उतनाही लाभप्रदहै जितना पचसके। अपच नोषजन टट्टीके मार्गसे बाहर निकलजाया करताहै।

प्रोटीनके अभावमें शरीरका बढ़ना रुकजायाकरताहै और तोलभी कमहोना आरम्भ होजाताहै ।

(३)

वसा = चिकनाई

(फुर्ती उत्पन्न करने वाले पदार्थ)

घी, मक्खन, तेल और वनस्पति-घीमें चिकनाई होतीहै; परन्तु मक्खनकी चिकनाई सर्वश्रेष्ठ और वनस्पतिकी चिकनाई सबसे निकृष्ट होतीहै ।

कुछ चिकनाई तो शरीरमें पहुँचकर वीर्य्यमें परिणित होजाती है और कुछ हमारी त्वचाके नीचे रगपट्ठोंमें जमा होतीरहतीहै, जो हमें गर्मी-सर्दीसे बचाती रहतीहै; परन्तु नियमित परिमाणसे अधिक चिकनाई होनेपर वह शौचकेसाथ मलद्वारसे बाहर निकलजातीहै और आमाशयके बिगाड़का कारण बनजातीहै ।

हमारे शरीरको श्वेत और नोषजनयुक्त पदार्थोंमेंसे चिकनाई पर्य्याप्त मात्रामें मिलजाया करतीहै । हाँ, यदि अधिक परिश्रम करनेवाले घीका अधिक प्रयोग भी करें, तो उन्हें कोई हानि नहीं; परन्तु दुर्भाग्यवश उन्हें घी, मक्खन आदि मिलता बहुतकम है। साधारणत: मस्तिष्कसे काम करनेवालोंको एक छटाँक और शेष मनुष्योंको आधी छटाँक घी भी मिलजायाकरे, तो वह भी पर्य्याप्त है। बिना चिकनाई कैलशियम (चूने) का आचूषण भलीप्रकार नहीं होसकता।

(४)

शूगर = मिठास

(रक्तको साफ करनेवाले पदार्थ)

प्राकृतिकरूपसे मिठासकेलिये गन्ना, शहद, केला और किशमिशें

भुक्तान्नमें होनी चाहिये। गन्नेका चूसना बहुत लाभप्रद है। केलेकेसाथ दोचार छोटी इलायचियोंकी भी आवश्यकता है, क्योंकि अकेला केला कब्ज करताहै।

केला दूधमें मसलकर और उसे कढ़ी (घोल) जैसा बनाकर पीनेसे बहुत लाभ होताहै, क्योंकि दूधकेसाथ केला मलावरोध को तोड़नेवाला होताहै। केला दहीकेसाथ प्रवाहिका (पेचिस) में लाभप्रद होताहै, क्योंकि इस दशामें कब्ज करके पेचिसको बन्द करदेताहै, अन्यथा दहीकेसाथ केला हानिकारकहै।

गुड़, शक्कर और चीनीमें प्राकृतिक मिठास बिल्कुल नहीं होता, इसीलिये शरीरको इनकी बहुतकम आवश्यकताहै। जहाँतक हो, शहदका प्रयोग करनाचाहिये। इसके अभावमें गुड़का; परन्तु जब गुड़ अच्छा न मिले, तब चीनी, शक्कर आदिका। फिरभी इसका प्रयोग कमही अच्छाहै।

---

(५)

खनिजपदार्थ = लवण तथा धातुएँ

(शरीरमें शक्ति उत्पन्न करनेवाले पदार्थ)

हमारे शरीरकेलिये लवण और धातुओंकी बहुत आवश्यकता है। लवण नोषजनयुक्त भुक्तान्नको पचानेका काम करताहै और धातुएँ शरीरको बनानेमें। लवण पेटमें वायु उत्पन्न नहीं होनेदेता। रोगोंके कीटाणुओंको भी नष्ट करतारहताहै। रक्तके साथ मिलकर शारीरिक अंगोंको शक्ति प्रदान करतारहताहै। लवणसे शरीरका संगठन ठीक रहताहै। लवणकी मात्रासेही स्नायुमण्डलमें जलकी मात्रा उचितरूपसे बनीरहतीहै, जिसके प्रभावसे शारीरिक अवयव अपना-अपना कार्य्य ठीकरूपसे करतेरहतेहैं। जिनदिनों शरीरसे पसीना अधिक निकलताहो उन दिनों प्राकृतिक लवणके साथ-साथ सैंधा नमकभी लेना चाहिये। उनदिनों आटेमें डालकर रोटी बनाना अधिक उपयोगी होताहै।

शरीरका चार प्रतिशत भाग धातुओंसे बनाहै। शारीरिक अंगोंमें धातुओंका अधिक हाथ है। हड्डियों और दान्तोंकेलिये तो धातुएँ मुख्य हैं।

साग-सब्जियोंमें लवण पर्य्याप्त मात्रामें होताहै: परन्तु वे ताजा होनी चाहिये। ये नमक बाजारोंमें अलग भी मिलतेहैं। धातुएं फलोंमें और विशेषकर सूखे फलोंमें बहुत होतीहैं, जिनमेंसे कुछेक क्षारजनक (लवणमय) होतीहैं और कुछेक अम्लजनक (खट्टापनको लियेहुये)।

धातुओंका विश्लेषण

क्षारजनक (खारेपनको लियेहुये)	अम्लजनक (खट्टापनको लियेहुये)
१–कैलशियम = Calcium.	१–फास्फोरस = Phosphorus.
२–पोटेशियम = Potassium.	२–गन्धक = Sulphur..
३–सोडियम = Sodium.	३–क्लोरिन = Chlorine.
४–लोहा = Iron.	४–आयोडीन = Iodine.
५–मैगनेशियम = Magnassium	

कैलशियम = चूना

दूध, दही, मक्खन, छाछ, बादाम और अखरोटकी गिरीमें होताहै। खानेका चूनाभी इसीलिये प्रयोगमें लातेहैं। चूनेका पानी भी इसीके स्थानमें प्रयुक्त कियाजाताहै। यह भी बहुत लाभप्रद होताहै। चूनेसे हड्डियाँ और दान्त बनतेहैं। हृदयकी गति ठीक रहतीहै। बच्चोंकेलिये आध सेर दूध भी इस कमीको पुरा करदेताहै।

चूनेका पानी=Lime Water

(बनानेकी रीति)

१— आधी छटाँक कलीका बिना बुझाहुआ चूना लीजिये और उसे एक पानीसे भरीहुई बोतलमें डाल दीजिये, ताकि वह उसमें घुल जाय।

२— दिनमें कई बार उस बोतलको हिलादीजिये: परन्तु बोतलके डाट लगीरहे। रात्रिको उसे रख छोड़िये। प्रात: उस पानीको निथार लीजिये और चूनेको फैंक दीजिये। इस पानीको फिल्टर करलीजिये या कपड़ेसे छानकर शीशीमें भर लीजिये।

३— प्रत्येक भोजनके पश्चात् दो तोले यह चूनेका पानी और दो तोले ताजा पानी मिलाकर पीजाइये। यह भोजनमें कैलशियमका काम करेगा।

फास्फोरस =(Phosphorus)

फास्फोरस और लवण साथ-साथ ही चलतेहैं। यह शरीरके प्रत्येक अंगका आवश्यक भाग है। हड्डियों और दान्तोंमें बहुत पाया जाताहै। स्फुर वीर्य्यका मुख्य अंग होताहै। फास्फोरस सन्तानोत्पादक गुप्तेन्द्रियोंकी शक्ति बढानेमें अधिक लाभदायक होताहै। पिस्ता, बादाम, अखरोट, चिलगोजे, नारियल और गेहूंमें होताहै; परन्तु सबसे अधिक पिस्तेमें पाया जाताहै।

पोटाशियम (Potassium)

बच्चोंकी बढोतरीमें लाभदायकहै। यह सब्जियोंमें अधिकतासे पायाजाताहै। जौ, गेहूँ, चावलोंके ऊपरकी धरातल, तथा ज्वार और दालोंमें पायाजाताहै। दालोंके धोने और चावलके छिलके उतारनेसे यह नष्ट होजाताहै।

गन्धक (Sulphur)

जिन खाद्य पदार्थों में नोषजन (प्रोटीन) होताहै, उन सबमें गन्धक पाई जातीहै।

लोहा (Iron)

लोहा मनुष्यकी शारीरिक रचनाका आवश्यक अङ्ग है। लोहेकेद्वारा रक्तमें हेमोग्लोबीन (Haemoglobin) के रक्ताणु (Red cells) बनतेहैं, जिनसे रक्तका रंग लाल होजाताहै। लोहे की कमीकेकारण वहमकी बीमारी (Anaemia) उत्पन्न होजाती है। बिना लोहेके रक्तको प्राणवायु नहीं मिल सकताहै। प्राणवायु रहित रक्तसे शरीरकी तमाम क्रियायें मन्द पड़जातीहैं। बच्चोंकी बढोतरीकेलिये तो इसकी नितान्त आवश्यकता है। एक स्वस्थ व्यक्तिके रक्तमें तीन माशे लोह होताहै। नित्य प्रतिके कार्य्यमें पौन ग्रेन व्यय भी होजाताहै। इसप्रकार तीन महीनेमें-मनुष्यके रक्तमें लोहा आधा ही रहजाताहै और आधा रक्त भी फिर बेकार होजाया करताहै।

लोहा प्राय: उन फलोंमें अधिक होताहै जो काटकर रखनेपर काले पड़जातेहैं। यह सेवमें बहुत होताहै। बच्चोंकेलिये लोहेकी नितान्त आवश्यकता रहतीहै। जो बच्चे केवल दूधपर ही रहतेहैं वे लोहके अभावमें दुर्बल होजातेहैं।

औषधके रूपमें लोहेका प्रयोग

फेरियेट एमोनियम साइटोस और फेरससल्फेड

इन दोनों धातुओंको २ और १ की निष्पत्तिसे मिलाकर पानीमें घोललेना चाहिये। इस मिक्सचरको भोजनके पश्चात् तीन सप्ताहतक पीते रहना चाहिये। मात्रा २ ग्रेनसे ६ ग्रेनतक रखी जासकतीहै। लालरक्ताणु उत्पन्नहोनेपरभी कुछ दिनोंतक प्रयोग करतेंही रहना चाहिये।

अथवा

शुद्ध लोह-भस्मका प्रयोग

(इसका प्रयोग छोटी पीपल और शहदकेसाथ होनाचाहिये)

लोहभस्म	छोटी पीपलका चूर्ण	शहद
एक रत्ती	दो रत्ती	एक रत्ती

जलका प्रयोग

जल शरीरकेलिये बहुत आवश्यक पदार्थ है। हमारे शरीरका ¾ भाग जलीय है। जल साधारणतया दिनमें ३ सेर तक पीना चाहिये। ऋतुके अनुसार इसमें न्यूनाधिकता कीजासकतीहै। गर्मियोंमें अधिक तो सर्दियोंमें कम।

जलके निम्नलिखित काम होतेहैं:—

१— भोजनका पाचन जलके द्वारा ही हुआकरताहै।
२— जलकी सहायतासेही रक्तका शरीरान्तर्गत भ्रमण होताहै।
३— मल-निस्सारणका कार्य्य भी जलही किया करताहै।
४— माँस पेशियोंका निर्माण भी किया करताहै।

डेढमन वजनवाले व्यक्तियोंकेलिये

दैनिक भोजन-मात्रा

१—चक्कीसे पिसाहुआ बिनाछनाहुआ गेहूँका आटा छः छटाँक।
२—छिलकेदार उड़दकी दाल १½ छटाँक।
३—आध सेर साग सब्जी।
४—घी या मक्खन आधी छटाँक अथवा आधसेर लस्सी।
५—नमक आधा तोला।
६—पानी दो तीन सेरतक यथावश्यक।
७—एक पाव फल और आधी छटाँक किशमिश आदि।

खाद्योज = जीवनीय तत्त्व = विटामिन

(रोगोत्पत्तिका नाशक खाद्योज ही हुआकरताहै)

हमारे शरीरमें दो शक्तियाँ काम करतीहैं—'*एक शरीरको बढानेवाली शक्ति*' और दूसरी '*शरीरको रोगोत्पत्तिसे बचानेवाली शक्ति।*' हमारे भोजनमें ये दोनों गुण होने चाहियें। भुक्तान्तमें श्वेतसार तत्त्वतो हमारे शरीरको बढानेवाले होतेहैं और खाद्योज त्वचा और श्लेष्मिक कलाओंको दृढ बनाकर शरीरको रोगोत्पत्तिसे बचानेवाले होतेहैं। इनके अभावमें ही शरीरमें रोगोत्पत्ति हुआ करतीहै।

हमारे भोजनमें श्वेतसार, नोषजन, वसा, शरकरा, खनिज पदार्थ और जल सबही वजनदार पदार्थ हैं, परन्तु खाद्योज ऐसा पदार्थ है जिसमें वजन नहीं होता। वह तो वसा में घुलनशील तत्त्व होताहै। शरीरमें खाद्योज बनानेकी शक्ति नहीं होतीहै। खाद्योज प्राणीमात्रको वनस्पति वर्गसे ही प्राप्तहोतेहैं।

सूर्य्यके प्रकाशसे यह खाद्योज हरे पत्तोंमें पैदा होजातेहैं और प्राणी जब उन पत्तोंको खातेहैं, तब यह खाद्योज उनके शरीरमें पहुँचकर वसामें घुलजातेहैं और आवश्यकतानुसार काम करतेरहते हैं। भूमिके अन्दर रहनेवाली चीजोंमें खाद्योज बहुतकम होतेहैं; इसीलिये मूलीकी अपेक्षा उसके पत्तोंमें अधिक होताहै। ताजा साग-सब्जियोंमें प्राय: सबमेंही होतेहैं; परन्तु १०० डिग्रीके तापसे नष्ट होजाते हैं। साग सब्जियोंको अधिक देरतक पकायाजाय या उबालाजाय, तो उनका खाद्योज नष्ट होजाताहै। दूधभी एक ही उबालका अच्छा होताहै। अधिक देरतक उबालेहुये या रबड़ी, मलाई और खोया आदिका खाद्योज नष्टहोजाताहै। फिर ऐसा भुक्तान्न शरीरसे रोगोत्पत्तिको नहीं रोक सकता; इसलिये भोजनके साथ सलाद (हरे पत्ते या चटनी) का होना बहुत आवश्यकहै। खाद्योज शरीरके लिये बहुत आवश्यक चीज है।

खाद्योजके भेद

(ए, बी, सी, डी, ई, के आदि)

खाद्योज —'ए'—

(दीर्घ–जीवन प्रदाता है)

यह खाद्योज हमारे शरीरके लिये बड़ाही उपयोगी है। यह स्वास्थ्य वर्धक है। किसी सीमातक यह विटामिन शरीरमें जमा भी रहताहै। पूरा २ लाभ उठानेकेलिये प्राणीमात्रको नित्य नीचे लिखी मात्रामें लेना ही चाहिये—

शिशु और बालक	....	७००० यूनिट।
वयस्क (बालिग)	....	८००० यूनिट।
गर्भवती स्त्रियाँ	....	९००० यूनिट।

केला, दूध, खरबूजा जातिके फलों, खजूरों और नारंगियोंमें पर्य्याप्त मात्रामें होताहै। पालक, शलजम, चुकन्दर, गाजर, शकरकन्द, फलियों जैसी हरी और पीली सब्जियोंमें भी पर्य्याप्त मात्रामें होताहै; परन्तु सफेद सब्जियों या फलों में नहीं होता। सफेद टमाटर और प्याजमें बहुतही कम होताहै।

विभिन्न खाद्य पदार्थोंकी चार ओंस अर्थात् ¼ पौण्ड अनुमानतः ८ तोले में विटामिन —ए— नीचे दीहुई तालिकानुसार होताहै :—

पपीता (४ ओंस)	२०२०	(यूनिट)
आम पकाहुआ	४२००	,,
धनिया	१५७०	,,
गाजर	२००० से ४०००	,,
पालक	२६००	,,
बन्दगोभी	२०००	,,
चौलाईकी भाजी	१४०००	,,
पोदीना	२७००	,,
दूध	११८	,,
हरी मिर्च	४५४	,,
टमाटर सफेद	[illegible]	,,

} १०० ; डिग्रीके ताप पहुँचाने तक नष्ट नहीं होता; परन्तु इससे अधिक ताप पहुँचनेपर नष्ट होजाताहै।

विटामन —ए— के अभावमें त्वचामें खुश्की, भूखका कम लगना, रतौंधी, पाचन-क्रियामें गड़बड़ी, पेचिश और निर्बलता आजाया करतीहै। यदि विटामिन —ए— की शरीरमें अत्यन्त कमी आजाय, तो शारीरिक वजन घट जाताहै। माँसपेशियाँ ठीक काम नहीं करती। यह कमी हरी सब्जियों और साग तथा दूधके नियमित रूपसे नित्य लेनेसे दूर होजाया करतीहै।

यह विटामिन बच्चोंकी शारीरिक बढोतरीकेलिये बहुत आवश्यक है। माताके दूधमें साधारणत: इतना विटामिन —ए— नहीं होता कि बच्चेकी आवश्यकता पूरी करदे: अत: उसे ऊपरसे भी देना चाहिये।

खाद्योज —'वी'—

(यह विटामिन जलमें घुलनशील है)

विटामिन *'वी'* अनाजों और दालोंके ऊपरके छिलकोंमें रहता है। इन पदार्थोंके ऊपरसे छिलके हटादेनेसे यह खाद्योज नष्ट होजाता है। १२५ डिग्रीकी गरमाई पहुँचनेपर यह तत्त्व उस पदार्थमेंसे जाता रहताहै। पक्वाशयको सबल बनानेमें, कब्ज दूरकरनेमें और पुरुषों की स्नायुविक दुर्बलताको हटानेमें बड़ा उपयोगी है। निकण्ठ-मणि (Thyroid Gland) ये कण्ठस्थ-प्रणाली विहीनग्रन्थि को भी शक्ति प्रदान करताहै।

इस खाद्योजके अभावमें हृदय-दुर्बल और मस्तिष्क शक्तिहीन होजाता है। हाथ पैरोंमें सूजन आजातीहै। यह विटामिन वेरिन (Berin) के नामसे बाजारोंमें बिकता भी है।

खाद्योज —'सी'—

(यह विटामिन जलमें घुलनशील है)

विटामिन —*'सी'*— अधिकतर खट्टे फलोंमें होतांहै। यह ८० डिग्रीके तापमें नष्ट होजाताहै। इसके अभावमें मसौड़े फूलने लगते

हैं। दान्तभी हिलने लगतेहैं। शरीरपर खुश्कीआकर त्वचाकेऊपरसे धूलीसी उतरने लगतीहै।

यह खाद्योज बाजारोंमें रिबोविटा (Ribovita) के नामसे बिकताहै। इस खाद्योजसे निम्नलिखित लाभ होतेहैं:—

१— मसोड़ोंकी सूजन ठीक होतीहै।

२— त्वचाका खुरदरापन जातारहताहै।

३— मोतियाबिन्दमें लाभ पहुँचाताहै।

४— पुरुषत्वकी कमीको पूरा करताहै।

खाद्योज —'डी'—

(यह विटामिन वसामें घुलनशील है)

खाद्योज —'ए'— के साथ इसका घनिष्ट सम्बन्ध है। साग-सब्जियों और हरे पत्तोंमें बहुत पायाजाताहै। शरीरके अन्दर इस खाद्योजको उत्पन्न करनेकेलिये सूर्य्य-रश्मि अधिक सहायक होतीहै। यदि धूपमें बैठकर तेलकी मालिश कीजाय, तो शरीरके अन्दर यह खाद्योज —'*डी*'— उत्पन्न होजाताहै। तेल सरसोंका हो और वह भी यदि कच्ची घाँणीका हो, तो औरभी अच्छाहै।

गर्मीके दिनोंमें सब्जी और हराचारा खानेवाले पशुओंके दूधमें स्वत: ही उत्पन्न होजाताहै। सूखा चारा और भूसेपर निर्वाह करने वाले पशुओंके दूधमें विटामिन —'*डी*'— नहीं होताहै।

खाद्योज —'डी'— से लाभ

१— हड्डियों और दान्तोंको दृढ़ बनाताहै।

२— भोजनमेंसे कैलशियम, फास्फोरस और फास्फेटको पृथक्करके वसामें घुलनशील बनादेताहै; इसलिये वीर्य्य गाढा और उसके अवयव घने होजातेहैं। फिर वीर्य्य भी अधिक बनताहै।

३— अन्त:स्रावी ग्रन्थियोंको शक्तिशाली बनानेकेलिये कुछ लवण भी तैय्यार करताहै, ताकि उनसे निकलेहुवे सारोंको शारीरिक तन्तु ग्रहणकरसकें और स्त्री-पुरुषके जातिवाचक मदोंको अधिक तथा ठीक २ उद्रेचनहोनेमें सहायक होसकें।

४— लिंग विकारोंको भी दूरकरनेमें समर्थ है।

५— मेरुदण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायु-मण्डलका केन्द्र है जो पेडूके पीछे होताहै। उसे जाग्रतकर उत्तेजित बनाताहै। कालान्तरमें इसका प्रभाव सभी अंगोंपर पड़ताहै।

यह खाद्योज बाजारोंमें ओस्टलिन (Ostalin) के नामसे बिकता है।

खाद्योज—'ई'—

(यह विटामिन वसामें घुलनशील है)

यह खाद्योज गेहूँके ऊपरकी धरातल और दूधमें बहुत होताहै। एक छटाँक गेहूँ चार छटाँक पानीमें भिगोकर तांबेके बर्तनमें रात्रिके समय रख दीजिये। प्रातः उसी पानीमें ठण्डाईकी भाँति पीसकर और इसमें एक छटाँक मिश्री मिलाकर पीजाइये। शरीरमें विटामिन —'ई'— पैदाहोजायेगा।

यह खाद्योज लिंग तथा अण्डकोषोंके स्नायु-मण्डल और माँस पेशियों (Neuro Muscular System) के विकारोंको ठीक करके उन्हें अपना कार्य्यकरनेमें शक्ति प्रदानकरताहै। पतले लिंगोंको मोटा बनानेमें भी यह विटामिन सहायक है। इस खाद्योजकी अनुपस्थितिमें पुरुष नपुन्सक और स्त्री बाँझ होजाया करतीहै। यह विटामिन बाजारोंमें पैरामिन (Paramin) के नामसे मिलताहै।

द्वितीय पाठ

खाद्योज (विटामिनों) का प्रयोग

खाद्योजका प्रभाव शरीरपर तीन प्रकारसे पड़सकताहै।

१–मुँहद्वारा; २–सूची (इञ्जैक्शन) द्वारा; ३–गुदा द्वारा।

मुँह द्वारा

खाद्योज गोलियोंके भी आकारमें बाजारोंमें बिकतेहैं और तरल पदार्थके रूपमें भी। प्रयोगकरते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि गोलियोंपर कैराटिन (Keratin) चढाहुआहै या नहीं। जिन गोलियोंपर कैराटिन चढाहुआ न होगा, वे जिस समय आमाशयमें पहुँचेंगी, उस समय उनका प्रभाव वहाँके आमाशयिक रसकेकारण नष्ट होजायेगा। जिन गोलियोंपर कैराटिन चढारहताहै, वे आमाशय में निश्चित कालतक नहीं घुलती और ज्योंही वे क्षुद्रान्त्रमें पहुँचतीहैं, उनके ऊपरका कैराटिन भी घुलजाताहै और अन्दरके सारभी निकल पड़तेहैं। फिर आन्तोंद्वारा शरीरमें वे शुद्धरूपमें पहुँचजातेहैं। बिना कैराटिनके गोलियोंका व्यापक प्रभाव नहीं पड़ाकरताहै। ये गोलियाँ भी ताज़ी हों, क्योंकि अधिक दिनोंकी होनेकेकारण सूखकर कड़ी पड़जायाकरतीहैं और फिर वे आवश्यक समयपर घुलतीनहीं, बल्कि टट्टीके मार्गसे बाहर निकलजातीहैं।

सूची (इञ्जैक्शन) द्वारा

सूचीद्वाराभी ये खाद्योज लाभप्रद होतेहैं; परन्तु यह प्रयोग मँहगा बहुत पड़ताहै और कष्टप्रदभी होताहै, क्योंकि इसमें डाक्टरों या सूचीकारोंकी सहायता लेनीपड़तीहै। समय और पैसा दोनोंका ही इस चिकित्सामें व्यय अधिक होताहै।

गुदा (मल-द्वार) द्वारा

(यह विधि बहुतही उपयुक्त मानीगईहै)

खाद्योज घुलनशीलसार (तरल पदार्थ) के रूपमें लेने चाहियें और उन्हें ग्लैसरीनमें मिलाकर मलोत्सर्जनके पश्चात् पिचकारीद्वारा (या अँगुलीद्वारा) गुदामें प्रवेश करदेना चाहिये। क्षुद्रान्त्रकी श्लैष्मिकामें भी चूसनेकी शक्ति होतीहै और उन सारोंकी आवश्यकता गुदावर्त्ती अंगोंकोही होतीभीहै। वे खिंचकर वहीं लगजातेहैं और अपना प्रभाव प्रकटकरने लगतेहैं; परन्तु यह ध्यान रखनाचाहिये कि एकही बारमें औषधका अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिये। दिनमें यदि ३–४ बार थोड़ा-थोड़ा प्रयोग कियाजाय, तो अच्छा है।

गुदामें पाचन रसोंका अभाव होनेसे गुदाके समीपवर्त्ती अंग निर्विघ्नतापूर्वक रसोंको ग्रहण करतेरहतेहैं। साधारणतः दो तीन महीनेतक और विशेषतः ६ महीनेतक प्रयोगकरतेरहना चाहिये। यदि दिनमें एक-दो वार लिंगपरभी धीरे २ मलदियाजाय, तो आश्चर्य्यजनक प्रभाव पड़ेगा। सुपारीको छोड़कर लिंग-गात्रपर इस भाँति लगाकर छोड़देना चाहिये कि उत्तेजना नहो। उपरोक्त किसी भी प्रयोगमें परहेजकी आवश्यकता नहींहै।



तृतीय पाठ

कतिपय खाद्यपदार्थोंका वैज्ञानिक विश्लेषण

१–भुक्तान्न

पदार्थ	शरीरमें शक्ति और गर्मी पैदाकरनेवाले तत्त्व प्रतिशत	शरीरमें माँस बनानेवाले तत्त्व प्रतिशत	मस्तिष्क और अस्थि बनानेवाले तत्त्व प्रतिशत	जलादि
गेहूँ	१९	६२	५	१४
जो	१६	६६	३	१४
मक्की	३५	४७	४	१४
दाल	२४	५८	३	१५
चावल	६	७९	१·५	३·५
आलू	२	२२	१	७५
ज्वार	१७	६६	३	१४
शकरकन्दी	१	२९	३	६७

२–दूध तथा दूधसे बने पदार्थ

(दूध पूरा आधार है और शीघ्रतासे पचजानेवाला है)

दूधमें पायेजानेवाले तत्त्व

पदार्थ	पानी	नोषजन	वसा	शर्करा	लवण	खाद्योज
भैंसकादूध	८६·५	४·५	८·०	५·०	१·०	ए. बी.
गायकादूध	८७·२	३·५	३·७	४·९	·७	सी. डी.
माताकादूध	८७·४	२·३	३·८	६·२.	·३	ई

शरकरा Milk Sugar को लेक्टोस (Lactose) कहतेहैं।

नोषजन (प्रोटीन) में केसीन (Casein) की प्रधानता और एलव्यूमिन (Albumin) की न्यूनता होतीहै। दूधको गर्म करनेपर वसाके बारीक बारीक कण दूधकी सतहपर आजातेहैं और तनिकसी खटाई खातेही केसीन (Casein) की सहायतासे मलाई (Cream) के रूपमें बदलजातेहैं।

दूधमें लवण निम्नरूपमें पाये जातेहैं :—

१— कैलशियम फास्फेट— Calcium Phosphate.
२— कैलशियम क्लोराइड—Calcium Chloride.
३— पोटाशियम— Potassium.
४— मैगनेशियम— Magnassium.
५— सलफर— Sulphur.
६— आइरन— Iron.

दूधके अन्यरूप

१–मलाई; २–दही; ३–नवनीत; ४–घी।

मलाई–दूधका स्निग्धांश—Cream

दूधको गर्म करनेपर दूधके अन्तर्गत केसीनकी सहायता वसा (माँस) मलाईके रूपमें ऊपर आजातीहै। मलाई निकालाहुआ दूध सिकिम-मिल्क (Skim milk) कहलाताहै।

दही— Curdled Milk

दूधको गर्म करनेपर और उसे ठण्डा करके थोड़ीसी खटाई (अम्ल) डालनेसे वह जमजाताहै। उसमेंसे लेक्टोस (Sugar Milk) लैक्ट्रिक एसिड (Lactric Acid) में बदल जायाकरताहै। रात्रिके समय दही खाना लाभप्रद नहीं।

(१) दहीका पानी—(Whey) दुर्बल मनुष्यकेलिये बड़ा लाभप्रद होताहै। दहीको किसी कपड़ेमें बाँधकर लटका दीजिये। जो पानी छनकर निकलेगा, उसमें दूधके निम्नाङ्ग शेष रहतेहैं—

अ—*लैकटोज* (Lactose); आ—*प्रोटीन* (Protein); इ—*लवण* (Salt).

२— मट्ठा=तक्र=छाछ— (Butter milk) दहीको विलोकर और उसमेंसे घी निकालकर जो भाग शेष रहजाताहै, उसे मट्ठा कहतेहैं। चिकनाईके अतिरिक्त दूधके सबही अंश उसमें शेष रहजातेहैं। दूधकी ७५ प्रतिशत आवश्यकताको मट्ठा पूरी करसकताहै। यह हल्का और सुपाच्य होताहै। दहीके पानीकी अपेक्षा इसमें नोषजन अधिक रहताहै। इसमें नमक और काली मिर्चें पीसकर डालनेपर अधिक लाभप्रद हुआ करताहै।

मक्खन=नवनीत–Butter.

दही या मलाईके मथेजानेपर उसके अन्दरसे स्निग्धांश निकला करताहै, इसेही —'*मक्खन*'— कहतेहैं। इसमें वसा, शर्करा, जल, लवण और धातुएँ रहाकरतीहैं। यह सुपाच्य होताहै।

यह नेत्रोंको हितकर, पित्तनाशक, बलदायक, मधुर, माँस-वर्धक और शीतल होताहै। ताजा मक्खन और मिश्री बुद्धिको बढातेहैं।

घी–Clarified Butter.

मक्खनको तपानेसे उसका पानी और नोषजन नष्ट होजातेहैं; इसीलिये घी अधिक दिनोंतक रह सकताहै। घी भी एक रसायन है। मक्खन और घीमें समान लाभ होतेहैं; परन्तु घी चिकनाईमें मक्खनसे दूसरे दर्जेपर है।

दूधसे उत्पन्न होनेवाली बीमारियाँ

१— दूधको खुली हवामें रखदेनेसे उसके अन्दर Lactose नामक शर्करा Lactric Acid (खट्टेपन) में बदल जातीहै।

२— मक्खी आदि गिरपड़नेसे यह बिगड़जाताहै। फिर इससे कई एक रोगोंकी उत्पत्ति होजायाकरतीहै।

क—विशूचिका = हैजा = Cholera.
ख—मोतीझरा = Typhoid.
ग—प्रवाहिक = पेचिश—Dysentary.
घ—कृमिरोग = Worms.



बादाम और मूँगफली में समता

मूँगफलीका रासायनिक संगठन बादामसे मिलताजुलताहै। कुछ तत्त्व तो मात्रामें बादामसे भी अधिक हैं; परन्तु मूँगफलीसे कफ उत्पन्न होताहै; इसलिये कफ प्रकृति वालोंकेलिये यह लाभ दायक नहीं।

	प्रोटीन	वसा	कारबोहाईड्रेट[1]	लवण	जल
मूँगफली	३१·०	५६·०	×	४०	१२·०
बादाम	२४·४	५८·०	१०·०	३·०	६·०

मूँगफलीमें कारबोहाईड्रेटकी कमी होनेपरभी हमारे दैनिक व्यवहारमें यह कभी बाधक नहीं होकसती। वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे यह कमी उस समय पूरी होजातीहै, जबकि नोषजन (प्रोटीन) और वसा (चिकनाई) कारवोहाईड्रेटमें बदलजातेहैं। हमारे दैनिक व्यवहारमें आनेवाले अनाजसेभी यह कमी पूरी होजातीहै।

---

[1]कारबोहाईड्रेट (Carbohyderate) में निम्न पदार्थोंका मिश्रण होताहै—

१—कारबन-Carbon
२—हाईड्रोजन—Hydrogen
३—प्राणवायु-Oxygen

} उष्णता उत्पन्न करना और शक्ति देनाहै।

यदि व्यायाम या परिश्रम न कियागया, तो यह चर्बीमें बदल जाताहै।

कारबोहाईड्रेट

गेहूँका आटा	७०·६२	जो	७३·३
बाजरा	७१·२	मकाई	७०·६
ज्वार	६६·५	उडदकीदाल	५६·४
मूँग	५३·४५		

शुक्तान्नमें केलेका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

केला भारतवर्षमें प्राय: सर्वत्रही मिलताहै। आकृति, स्वाद और वर्णमें बड़ा अन्तर होताहै; परन्तु लाभकी दृष्टिसे सबही समान हैं। केलेसे मनुष्यको निम्न तत्त्व पर्य्याप्त मात्रामें मिल सकतेहैं—

श्वेतसार	नोषजन	लोहादि	नमक	जल	खाद्योज	शक्ति
१३·३	·६२५२	२१·०७५.		२·५	६२·५	ए.सी.जी १०८%

औषधरूपमें केलेका प्रयोग

अन्नविकारोंमें पेचिश और संग्रहणी में	हृदयके दर्दमें	नाक या मुँहसे रक्त गिरनेपर	संखियेके विष पर
२ छटांक दही, ४ छटांक केला, १ रत्ती केसर तीनों को मथकर खाना चाहिये। शीघ्र लाभ होगा।	एक तोला शहद और दो तोला केला किसी बर्तन में मथ लीजिये और फिर खाइये, हृदयकी दाह जाती रहेगी। शहदसे केलेका भारीपन जाता रहताहै।	केला दूधमें मथकर और मिश्री मिलाकर पीना लाभप्रद होता है। साधारण अवस्थामें ऐसा करने से शक्ति बढ़ती है।	केलेकी जड़ का रस लाभदायक होताहै।

भुक्तान्नमें टमाटरका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

टमाटरका दूसरा नामहै—*'अमता-भाँटा'*—भारतवर्षमें पहिले-पहल यह अमेरिकासे आयाथा। इसकी खेती जाड़ेके दिनोंमें होतीहै। सन् १९२५ ई० तक इसकी खेती अधिक नहीं हुई, क्योंकि धार्मिक व्यक्ति इसका प्रयोग नहीं करतेथे; परन्तु जबसे पश्चिमी वैज्ञानिकोंने इसकी प्रशंसाकरनो आरम्भकरदी, तबसे इसका प्रचार नित्यप्रति बढ़ता ही जाताहै। अबतो यह सबसे अधिक उत्पन्न होने वाली सब्जियोंकी कोटिमें आचुकाहै।

टमाटर एक ऐसी सब्जी है, जिसे घरपर गमलोंमेंभी उगाई जासकतीहै। टमाटर एक अच्छा, सस्ता और बलवर्धक पदार्थहै। इसमें खाद्योज (विटामिन) ए. बी. और सी. रहतेहैं। इसमें प्रोटीन, कारबोहाइड्रेट्स, एवं भिन्न २ खनिज रासायनिक तत्त्व गन्धक, पोटेशियम, लोहा और कैलशियम आदि अच्छी मात्रामें पाये जातेहैं। खाद्योज ए० आँखोंके लिये, बी० रक्त बढोतरीकेलिये और सी० वीर्य्योत्पत्तिकेलिये लाभदायक होताहै। ये तीनों खाद्योज मनुष्यकेलिये बहुत ही आवश्यक हैं।

टमाटर ठण्डा होताहै। इसमें कफके फाड़नेकी शक्तिहै; इसलिये जमाहुआ कफभी इसके प्रयोगसे निकलजाता है। टमाटर अपने गुणोंमें सन्तरे से मिलताहै। सन्तरेके स्थानमें बच्चोंको इसका रस दियाजासकताहै। रस निकालनेकेलिये टमाटरको कतरकर थोड़ेसे घीमें छोंककर और फिर पानी डालकर और उसमें थोड़ासा गुड़ या चीनी मिलाकर उबाल लीजिये। फिर किसी साफ सफेद कपड़ेमें डालकर रस निकाल लीजिये। यह मीठा उत्तम पेय बन जायाकरताहै। यह रस इतनाही बलवर्धक होताहै, जितनाकि सन्तरे या मौसमीका रस। इसे प्रत्येक सागमें भी डाला जासकता है। टमाटर कच्चा पक्का दोनों रूपमेंखाया जासकताहै। पका

हुआ लाल टमाटर अधिक गुणकारी होताहै। टमाटरका सलाद या टमाटरकी चटनी बड़ी उपयोगी होतीहै।

चटनी बनानेकी रीति

टमाटर — दो छ०
काला नमक — ६ माशे
सैन्धा नमक — ६ ,,
काली मिर्चें — ६ ,,
लौंग — ६ ,,
भुना हुआ जीरा—६ माशे

सबको कूट-पीसकर चटनी बना लीजिये।

सलाद बनानेकी रीति

टमाटर — २ छटाँक
हराधनिया — आधी छटाँक
प्याज — एक छटाँक
मूली — एक छटाँक

सबको कतरकर मिला लीजिये। यह एक उत्तम सलाद बनजायेगा। यह बहुत लाभप्रद होता है।

टमाटर एक दुधारी तलवार है

(टमाटरसे जहाँ लाभ हैं, वहाँ हानियाँ भी बहुत हैं)

टमाटर खट्टाभी होताहै। खट्टे टमाटरका स्टार्चकेसाथ बड़ाही विरोध है। खट्टा होनेसे यह धातुको फाड़ दिया करताहै। धातुके फट जानेसे मनुष्य नपुंसक बनजायाकरताहै। अधेड़ अवस्थाके व्यक्तियोंपर इनका प्रभाव स्पष्ट दीखने लगताहै। साग-सब्जीकेरूपमें इसका खाना इतना लाभप्रद नहीं, जितनाकि सलाद या चटनीके रूपमें है। जिन लोगोंने केवल इसके गुणोंकी ओरही ध्यान दियाहै और हानिकी ओर नहीं और मात्राकाभी कोई ध्यान नहीं रखा, उन्होंने बड़ी-बड़ी हानियाँ उठाई हैं। इसकी मात्रा मनुष्य केलिये दिनभरमें २-३ छटाँकतक ही रहनी चाहिये।

पचास वर्षसे अधिक आयुवाले यदि इसकी मात्राका ध्यान न रखतेहुये इसका प्रयोग करेंगे, तो उन्हें भोजन न पचनेका रोग आघेरेगा, क्योंकि यह स्टार्चका विरोधी है। इसके उचित प्रयोगसे जहाँ लाभ है, वहाँ अनुचित प्रयोगसे हानियाँ, इसीलिये टमाटरको दुधारी तलवार कहतेहैं।

सन्तरेका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

सन्तरेका आदि स्थान चीनका दक्षिण-पार्श्व तथा कोचीन चायना माना जाताहै। वहीं से इसका प्रसार समस्त विश्वमें हुआहै। आज भूमण्डलके सभी उष्णकटिबन्धवर्त्ती या समशीतोष्ण-कटीबन्धीदेशोंमें, जहाँकी भूमि इसकेलिये उर्वरा सिद्ध हुईहै, वहाँ इसकी खेती कीजातीहै। अनेक देशोंमें इसकी उपज वाणिज्यके दृष्टिकोणसे भी कीजातीहै। अमेरिका, स्पेन, ब्राजील, चीन, जापान, फिलस्तीन, इटली, दक्षिणी-अफ़्रीका मिश्र और मैक्सिको आदि देशोंमें इसकी उत्पत्ति अत्यधिक होतीहै। संसारमें सेवके पश्चात् सन्तरेकाही व्यावसायिक महत्त्व अधिकहै। अन्य फलोंकी भाँति सन्तरेकी उत्पत्ति भी प्रतिवर्ष विद्युत्गतिसे बढ़रहीहै।

सन्तरेकी अनेक किस्में हैं। वाशिङ्गटनमें नोवेल सन्तरा सबसे श्रेष्ठ समझा जाताहै। इस नोवेल सन्तरेमें बीज नहीं होताहै। इस प्रकारके सन्तरे सिलहट और जापानमेंभी पायेजातेहैं। वस्तुतः संसारमें सन्तरेसे अधिक स्वादिष्ठ और पोषक फल दूसरा कोई नहीं है। सन्तरेमें अनेक जीवनीय द्रव्य और सेन्द्रिय लवण पर्य्याप्त मात्रा में उपलब्ध होतेहैं। यही कारणहै कि संसारके सभी देशोंमें इसकी माँग सबसे अधिक है।

सन्तरेमें जीवनीय द्रव्य—'ए'— ३५० इण्टरनेशन ल्यूनिट; —'बी'—१२० माइक्रोग्राम और —'सी'— ६० मिलिग्राम प्रतिशत ग्राम स्वरसमें होताहै। इसके अतिरिक्त इसमें राइबोफ़्लेबीन भी पर्य्याप्त मात्रामें रहताहै। विटामिन—'सी'— की दृष्टिसे सन्तरेका बहुत महत्त्व है, क्योंकि सन्तरेमें यह पर्य्याप्त मात्रामें होताहै। प्रत्येक व्यक्तिको प्रतिदिन ७०-७५ मिलिग्राम विटामिन —'सी'— की आवश्यकता रहतीहै। यह आवश्यकता चार औंस सन्तरेके रस द्वारा पूर्ण होजायाकरतीहै। प्रतिदिन मनुष्यको ६ औंस सन्तरेका रस अवश्य पीनाचाहिये, ताकि वह अपनी वीर्य्य सम्बन्धी क्षति पूर्ति करलियाकरे। विटामिन —'सी'— वाले फलोंको और विशेष

कर सन्तरेको काटकर नहीं खाना चाहिये। यह जीवनीय तत्त्व सन्तरेकी फाँकमें होताहै जो काटनेसे कम होजाताहै।

सन्तरेमें खनिज लवण प्रतिशत ग्रेनमें—सोडियम २·६ ग्राम; पोटाशियम १·६७ ग्राम; कैलशियम ४१·३ ग्राम, मैगनेशियम १२·६ ग्राम; लोह ·३३ ग्राम; ताँबा ·०७ ग्राम; फौस्फोरस २३·७ ग्राम; गन्धक ६ ग्राम और क्लोरीन ३·२ ग्राम होताहै।

सन्तरेमें चूनेका लवण पर्य्याप्त मात्रामें होनेकेकारण इसे सर्वोत्कृष्ट मानागया है। इसका विटामिन—सी—शारीरिक धातुओं के द्वारा कैलशियम का प्रयोग करनेमें सहायक है। वैज्ञानिक दृष्टिसे सन्तरेका विश्लेषण करनेपर जलीयाद्रता ८७·८ प्रतिशत; प्रोटीन ·६ प्रतिशत; वसा ·३ प्रतिशत और कार्वोज १०·६ प्रतिशत पाया गयाहै।

एक बड़े सन्तरेकी किलोरिक क्षमता आधी रोटीके बराबर होतीहै, या १२ छटाँक संन्तरेका रस ६ छटांक दुग्धके बराबर शक्ति निर्माणकरनेकी क्षमता रखताहै। सन्तरा एक प्रकार से अर्धपाचित भोजन है। यह जीर्ण और अजीर्णमें बहुत लाभप्रद होताहै। इसके द्वारा सभी पाचक अंगोंको विश्राम मिलताहै और साथही सरलतापूर्वक आत्मसात् करनेयोग्य पोषण पदार्थ भी प्राप्त होतेहैं। इसके द्वारा क्षुधा भी बढ़तीहै। यहाँतक कि सन्तरेके सेवनसे आन्त्र-प्रणालीगत आक्रामक रोगोत्पादक (Hostile Microlies) जीवाणुओंका नाश तथा शरीर स्थापक जीवाणुओंकी वृद्धिमें योग्य-क्षेत्रका निर्माण होताहै।

सभी प्रकारके क़ै, ज्वरोंमें सन्तरेका रस एक उत्तम पथ्य है। कब्जकेलियेतो यह रामबाण है। यदि प्रतिदिन दो सन्तरे प्रातःकाल और दो सन्तरे सोनेसे पूर्व खालियेजायें, तो मलोत्सर्जनकी क्रिया सरलतासे होजायेगी। कैलशियम और विटामिन —*'सी'*—पर्य्याप्त मात्रामें होनेकेकारण सन्तरा अस्थि-रोग और दन्तरोगोंमें बहुत

हितकर है। पर्य्याप्त मात्रामें सन्तरेका प्रयोग करनेसे दान्तोंके कठिन सेकठिन रोगभी ठीक होजातेहैं।

सन्तरेमें (नारङ्गीमें) साइट्रिकाम्ल प्रमुख होताहै। यद्यपि रसना-संवेध अम्लरस इसमें होताहै; परन्तु यह क्षारभी शरीर-निर्माण करनेवाला पदार्थ है। शारीरिक धातुपाकके पश्चात् यह एक क्षारकेरूपमें बदलजाताहै और इस प्रकार शरीरके संग्रहीत क्षारकी (Alkali Reserve) के द्वारा शारीरिक प्रतिरोधको प्रबल करताहै। इन्हीं कारणोंसे सन्तरा एक उच्चकोटिका शरीर संरक्षक खाद्यपेय और स्वास्थ्यकर पदार्थ है।

सन्तरेके छिलकेकी चटनी खानेमें स्वादिष्ट और लाभप्रद हुआकरतीहै

सन्तरेका छिलका	...१ छटांक
काला नमक	...३ माशे
सैंधा नमक	...१ माशा
काली मिर्च्चें	...६ माशा
भुनीहुई सोंफ	...३ माशा
टमाटर	...१ छटांक

सबको कूट पीसकर उसमें एक छटाँक चीनी पीसकर मिलालेनी चाहिये। यह अजीर्ण रोगमें बहुत लाभप्रद होती है।

सन्तरे सदैव पकेहुयेही लेनेचाहियें। जो सन्तरे तोड़कर पकाये जातेहैं, वे इतने लाभप्रद नहींहोते। सन्तरे खरीदते समय यह भी देखलेना चाहिये कि उनके ऊपरके छिलके फटेहुयेतो नहीं हैं और किसी भी प्रकारसे उन्हें क्षतितो नहीं पहुँचीहै। फटेहुये छिलकेके मार्गसे कीटाणु अन्दर प्रविष्टहोकर अन्दर गूदेमें पलतेरहतेहैं और इनसे खानेवालेको लाभकी अपेक्षा हानि पहुँचा करतीहै, गलेसड़े फल खानेसे तो यह अच्छा है कि फल खाये ही न जायें।



नींबूका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

स्वास्थ्यकी दृष्टिसे नींबू बड़ा उपयोगी है। जनसाधारणकेलिये यदि नींबूको औषधियोंका भण्डार कहाजाय, तो कोई अत्युक्ति नहीं। नींबू भारतवर्षमें सर्वत्र ही पाया जाताहै।

खट्टा नींबू वात नाशक, पाचक, कृमिनाशक, उदर-रोग निवारक, अरुचि हरता और रोचक होताहै। नींबूमें निमोनिये के नाशकरनेकी अपूर्व शक्ति है। जुकाम और इन्फ्लुएञ्जामेंभी इसके प्रयोगसे लाभ होताहै। नींबूमें खाद्योज —'ए'—१%—'बी'—२%. और —'सी'— ३% पाया जाताहै। आध सेर नींबूमें १ माशा नोषजन; १ माशा वसा; और ४ माशे श्वेतसार भी रहताहै।



अनेक बीमारियोंमें नींबूका प्रयोग

ज्वर-(बुखार) में—दो नींबू लीजिये। उनके चार-चार टुकड़े बना कर और चार छटाँक पानीमें डालकर उन्हें किसी मिट्टीके बर्तनमें अग्निपर उबालिये। धीमी-धीमी आग जलाते रहिये। जब पानी आधा रह जाय, तब उसे उतारकर और नींबूके उन टुकड़ोंको निचोड़कर फेंक दीजिये। बीज पानीमेंसे हटादीजिये।

अब एक माशा सेंधा नमक पीसकर तव्वेपर और भूनलीजिये। इसे उस नींबूके पानीमें डालकर पीजाइये। तीन-चार बार दिनमें ऐसा ही कीजिये। दूसरे दिन भी ऐसा ही कीजिये। भोजन न पाइये। ज्वर चाहे जैसाहो शीघ्र जातारहेगा।

विशूचिका (हैजे) में—काला नमक, काली मिरचें, सोंठ, सोंफ, पोदीना, और नौसादर सम भागमें लीजिये। इन्हें पीसकर नींबूके रसमें घोट लीलिये। दिनमें तीन-चार बार ऐसा कीजिये। हैजा जाता रहेगा। स्वस्थ अवस्थामें ऐसा करनेसे हैजेके आक्रमणसे मनुष्य बचा रहेगा।

पेट दर्द में—नींबूका रस एक तोला, अदरकका रस ६ माशे और शहद ६ माशे मिलाकर पीजानेसे पेटका दर्द जाता रहता है।

खुजली तथा मुँखकी झाँईपर—फिटकरीकेसाथ काग़जी नींबूको रगड़कर लगानेसे ये रोग दूर होजातेहैं।

बहतेहुये कान में—समुद्री झाग पीसकर कानमें तनिकसा डाल लीजिये और ऊपरसे नींबूका रस भी डाललीजिये पांच चार दिन ऐसा करनेसे कानका बहना बन्द होजाताहै।

नकसीरमें—नींबूका रस नाकमें छोड़ दीजिये। रक्त बहना बन्द होजायेगा।

वमन (कै) में—नीबूके रसमें छोटी इलायची पीसकर मिला लीजिये और फिर रोगीको पिलादीजिये। वमन बन्द होजायेगी।

सिरदर्द—गर्मीके दिनोंमें यदि सिरमें दर्द होजाय, तो आधा नींबू गर्मकरके कनपटीपर मसल लीजिये। दर्द जाता रहेगा।

नींबू इस प्रकारका उपादेय पदार्थहै कि इससे हर अवस्थामें लाभ ही हुआकरताहै, हानि नहीं होती। नींबूका आचार या मुरब्बा भी सुन्दर पदार्थ होताहै। यह वड़ाही रुचिदायक पदार्थ होताहै। इससे भोजन शीघ्र पचने योग्य वन जाताहै।



गाजरका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

(गाजर ठण्डी और तर होतीहै। इसमें कैरोटीन होताहै)

गाजरको अँग्रेजीमें केरेट कहतेहैं। इसका यह नाम इसीलिये पड़ाहै कि इसमें कैरोटीन होताहै। जिन पदार्थोंमें कैरोटीन होताहै, उनमें खाद्योज '—ए'—बहुत होताहै। गाजरमें इसीलिये विटामिन —'ए'—बहत होताहै। विटामिन —'ए'—से ही शरीरकी वृद्धि और पोषण होताहै। नेत्र ज्योतिको बढ़ाताहै। प्यासको शान्त करत है। गठिया, यकृत् और पथरीके रोगोंमें गुणकारी है। इसके अभावमें निमोनियाँ, क्षय और खाँसी तथा खाज उत्पन्नहोजातीहै। गाजर रक्त वर्धक भी है। इससे शरीरमें शक्ति और बल बढ़ताहै।

गाजरमें गन्धक बहुत होतीहै, जिससे रक्तकी शुद्धि होतीहै। गाजर खाने वालोंको खाज नहीं होती। जिनको होजाय, उनकी शीघ्रही जातीरहतीहै। गाजर शीतकालका ही पदार्थहै।

पाँच-छः वर्षके बच्चोंको यदि गाजर खिलाईजाय, तो बच्चे प्रतिदिन तगड़े होतेचलेआतेहैं। गाजरके रसका पानकरनेसे दूध भली प्रकार पचजाताहै। कैलशियम रक्तमें मिलजाताहै। गाजरमें एक प्रकारकी चीनी होतीहै। इसीकारण यह मीठी लगतीहै।

जिनके पेटमें वायु उत्पन्नहोतीहो, उन्हें गाजर, उबालकर खानी चाहिये या उसका रस पीना चाहिये। कच्ची गाजर उन्हें लाभप्रद नहीं हुआकरतीहै। गाजर उबालनेसे मुलायम होजातीहै। जिस पानी में गाजर उबाली जाय, उसे फैंकना नहीं चाहिये, अपितु पीजाना चाहिये।

गाजर कई प्रकारसे खाई जातीहै—कच्ची, भाजीकेरूपमें, हल्वाबनाकर, आचार या मुरब्बा डालकर, या काँजीके रूपमें। यदि इसे उबालकर और उसमें सैंधा नमक, हल्दी, जीरा, राई और हींग डालकर धूपमें रखदीजाय, तो यह गाजरका कच्चा आचार बन जायेगा। बड़ा गुणकारी और स्वादिष्ट होताहै। एक और भी रीति है—गाजरको रात्रिके समय पानीमें उबाल लियाजाय और उसे प्रात:काल छीलकर और गुठली निकालकर खायाजाय, तो भी यह बहुत गुणकारी प्रतीत होगी।

गाजरमें पायेजानेवाले तत्त्व

श्वेतसार	नोषजन	वसा	शर्करा	नमक धातु	जल	शक्ति	खाद्योज
९%	½%	¼%	१०%	१%	८८%	२०५	ए.सी. बहुत बी. कम

ककड़ीका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

(यही कच्ची-पक्की दोनों ही प्रकारसे खाईजातीहैं)

ककड़ी नमककेसाथ उपयोगी है। ककड़ी शीतल, रुचिकारक मूत्रावरोधी, और वात-कफ कारक होतीहै। ध्यान रखनेकी बात है कि इसे खूब चबा-चबाकर खानीचाहिये, ताकि यह आमाशयमें विकार उत्पन्न न करे, अन्यथा यह पेटमें वायु उत्पन्नकर शूलका कारण बनजातीहै। भोजनसे पूर्व नहीं, बल्कि भोजनके पश्चात् सेवन करनी चाहिये।

ककड़ीके लाभ—अजीर्णता जो आमाशयके पाचक रसकी न्यूनताके कारण या गरिष्ठ अन्नके खानेसे होतीहै, ककड़ी उसे शमन करदेतीहै। यदि ककड़ीमें प्याजका रसमिलाकर सेवनकीजाय, तो यह शराबसे उत्पन्न हुये नशेको दूर करतीहै। ककड़ीके रससे हाथ-मुँह धोनेसे वे फटते नहीं, बल्कि चेहरेपर सौन्दर्य्य आजाताहै।

ककड़ीमें पायेजानेवाले तत्त्व

पानी	...९६·४ प्रतिशत	कैलशियम	... ·०३
खनिजपदार्थ ...	·४ प्रतिशत	फासफोरस तथा लोह	१·५ मि.ग्रा.
प्रोटीन	·१ ,,	विटामिन बी.	३·६ मि.ग्रा.
वसा	२·८ ,,	विटामिन सी	....७ प्रतिमि.ग्रा.
कार्बोहाईड्रेट	·०१ ,,	विटामिन–ए नाममात्रको होताहै।	

सप्तश्लोकी श्रीमद्भगवद्गीता

सम्बन्धी

लौकिक तथा यौगिक भाष्य पढ़िये

(ईश्वर-भक्ति पर अपूर्वग्रन्थ)

ग्वारपाठे (घीकुमार) की उपयोगिता

ग्वारपाठा भारतवर्षकी एक सर्व-विदित वनस्पतिहै। इसमें थोड़ासा पानीदेनेसे बड़ी सुगमतासे यह पृथ्वी या गमलोंमें लगाया जासकताहै। यह बारहोंमास हरी-भरी बनी रहनेवाली वनस्पति है। केवल इसकी जड़ लगादेनेसे भी यह हरी-भरी होकर बढ़जातीहै। इसका गूदाही प्रायः प्रयुक्त कियाजाताहै। कतिपय प्रयोगोंमें केवल इसके पुष्प और मूलही काममें आतेहैं।

गूदेके गुण— दस्त साफ़ लानेवाला, नेत्रोंकेलिये हितकारी, शीतल, वीर्य्यवर्धक, रसायन, वृंहण, बलकारक, वातनाशक, विषनाशक, यकृत्, प्लीहा, गुल्म, विस्फोट, रक्त-पित्त और कासको नष्टकरताहै। यह त्वचाके रोगोंको दूरकरताहै। यह योनि तथा वस्ति रोगोंमें बड़ा गुणकारीहै। इसका मूल भी गुणमें गूदेके समान ही होताहै; परन्तु इसके पुष्प भारी, वात-पित्त नाशक और कृमियोंको दूर करनेवाले होतेहैं।

ग्वारपाठेके स्वरससे बनायाहुआ मिश्रण

तत्काल निकाला हुआ ग्वारपाठेका स्वरस दो तोले, आधे नींबूका रस और शहद एक तोला मिलाकर यदि प्रातः सायं सेवन कियाजाय, तो केवल यह मिश्रण बिना किसी अन्य औषधके सर्व प्रकारके उदर रोगोंको दूरकर शरीरमें बल बढ़ानेवाला, पाचन शक्तिको ठीक रखने वाला और रक्तको शुद्ध करनेवाला अद्वितीय योग है। इसका सेवनकर इसके अमृतमय गुणोंसे लाभ उठाइये। आयुर्वेदमें इसके स्वरसमें घोटकर अनेकों भस्म तैयार कीजातीहैं, जो गुणोंमें अमृत समान होतीहैं।

ग्वारपाठेसे नमकीन खाद्य पदार्थ

हाथकी चक्कीसे पिसाहुआ मोटा आटा एक सेर लेकर उसमें पावभर घी डालकर पानीके बजाय गूदेके स्वरसमें माँढिये। माँढ़ते समय अजवाइन, सैंधानमक, भुनी हींग, काली मिर्चें और सोंठ

मिलाकर फिर चकलेपर मठरीबेल उसे सूवेसे गूँद-गूँदकर घृतमें सेंक लीजिये। यह उदर विकारोंमें बड़ी हितकर होतीहैं।

पान (ताम्बूल) का वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

प्राचीन ग्रन्थोंके अवलोकनकरनेसे ज्ञातहोताहै कि पानकी प्रथा बहुतही पुरानी है। हिन्दु-धर्मानुसार सभी कार्य्योंमें इसे मंगल-सूचक मानतेहैं। आजकलतो इसका प्रभुत्व सर्वोपरि है। पानमें ऐसे तत्त्व विद्यमान हैं जो आन्तोंमें एक प्रकारकी गति उत्पन्न करतेहैं, जिससे शौच खुलकर आनेलगताहै। पाचन-संस्थानपर पान विशेष प्रभाव डालाकरताहै। आमाशयिक ग्रन्थियोंको उत्तेजित करताहै; अतः भोजनके पश्चात् पानखानेसे पाचन-क्रियामें सहायता मिलती है। पानका प्रभाव चर्म और वात-संस्थानपर भी पड़ताहै: इसीलिए पानको वात-नाशक कहाहै। पान बहुमूत्रीकोभी लाभ पहुँचाताहै। पानमें सुरभित तेल भी है, जिससे आन्त्रस्थ रोगोत्पादक कीटाणु नष्ट होजातेहैं और पुनः उत्पन्न नहीं होते।

पान भोजनके पश्चात् ही पानाचाहिये। पानमें पड़नेवाले मसालोंमें चूना, कफ और वातको नाश करताहै और कत्था कफ और पित्तका नाश करताहै। ये दोनों पानके रसमें मिलतेही त्रिदोष नाशक बन जातेहैं। पानकेसाथ जो सुपारी खाईजाय, वह पुरानीहो और कम हो। पानमें चूनेसे दुचन्द कत्था और थोड़ी सुपारी होनी चाहिये। यदि सरसोंके दानेके बराबर उसमें कपूर भी डालदिया जाय, तो पान शीतल, पुष्टिकारक, नेत्रोंको हितकारी और मुँहमें स्वाद उत्पन्न करताहै।

प्रातःकालके भोजनके पश्चात् पानमें कत्थे और चूनेसे सुपारी अधिक हो। दोपहरमें कत्था अधिक हो और रात्रिके समय चूनेका भाग अधिक हो।

पानका मसाला—

१—जायफल और जावित्री —गर्म और कफ नाशक है।

२—लौंग—अग्निवर्धक है तथा शूल और अफारा नाशक है।

३—छोटी इलायची—कफ नाशक है। श्वासमें लाभदायक है।
नकली मसाले हानिकारक होतेहैं।

पानका अधिक सेवन पित्तकी वृद्धिकर पाचन-क्रियाका नाश करताहै। पानके विशैले कीटाणु मस्तिष्ककी ज्ञान-तन्तुओंपर आक्रमणकर उन्हें संज्ञाहीन बनादेतेहैं। तत्फलस्वरूप मस्तिष्क अशान्तिका केन्द्र बनजाताहै। पानके निरन्तर प्रयोगसे दाँतोंकी जड़ें नष्ट होजातीहैं। मसोडोंमें रक्त आना आरम्भ होजाताहै और फिर पाइरिया (दन्तपूय) उत्पन्न होजाताहै।

सर्पगन्धाका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे महत्त्व

सर्पगन्धाका अँग्रेज़ी नाम रौलफिया सर्पेण्टाइना है। यह सर्पगन्धा भारतवर्षके प्रायः सभी भागोंमें मिलताहै; परन्तु पटना और भागलपुरमें इसका विस्तार अधिक है।

बाजारमें मिलनेवाली सर्पगन्धाकी जड़ें २ से ६ इञ्च लम्बी प्रायः आध इञ्च मोटी और रंग मटमैला पीला-सा भूरा होताहै। ऊपरकी छाल कार्ककी तरह नरम होतीहै, जिसपर लम्बाईके रुख सीधी दरारें पड़ीरहतीहैं। तोड़नेसे जड़ छोटे २ टुकड़ोंमें टूटजातीहै। अन्दरकी सफेद लकड़ीमें स्पञ्जकी तरह बहुत छिद्र दीखतेहैं। गन्ध कोई नहीं होती। स्वाद बहुत कड़वा होताहै।

बनारस, बिहार और बंगालके साधारण लोग प्राचीनकालसे उन्माद और अनिद्रामें इसका प्रयोग करते रहेहैं। विषैले सरीसर्पोंके दंश और कीड़ोंके डंकमें, ज्वर, पेचिश और आन्तोंके वेदनामय रोगोंमें भी

चला आरहाहै। आँखोंके फूला काटनेमें इसके पत्तोंका रस बड़ा आश्चर्यजनक प्रभाव दिखाताहै। रक्त दबाव(Blood Pressure) कम करनेमें नित्य २ रत्ती, नींद लानेमें ४-५ रत्ती और पागलके लिये पौनसे डेढ़ माशेतक जड़ें पानीमें पीसकर एक सप्ताहतक देनीचाहियें। पत्ते और टहनियाँ दुगनीमात्रामें होनी चाहिये।

सर्पगन्धाकी प्रतिनिधि—*'सर्पीना टिकिया'*—काममें लाई जासकती हैं। ये टिकियायें रक्त दबावको ठीक करतीहैं और नींदको सुखद बनातीहैं।

चतुर्थ पाठ

भोजन (भुक्तान्न) में हानिकारक विशैले पदार्थ

भोजनमें साधारणतः निम्नलिखित हानिकारक पदार्थ होतेहैं:—

१— आमकी खटाई (अमचूर) और लाल मिरचें;

२— माँस, शराब, तम्बाकू और नशैले पदार्थ।

आमकी खटाई (अमचूर)

यह रक्तको दूषित करतीहै और गलेको ख़राब करतीहै। गानेवालोंका स्वर बिगाड़ देतीहै। आमकी खटाईसे दान्त दुर्बल होजातेहैं। वीर्य्य पतला पड़जाताहै। आमका मुरब्बा हानिकारक नहीं होताहै।

लाल मिरचें

लाल मिरचें गर्म और शुष्क होतीहैं। रक्तको भस्म करतीहैं। पित्त प्रकृति वालोकेलिये बहुत हानिकारक हैं। इसके अधिक सेवनसे कोष्टबद्धता (कब्ज) और आर्तव (बवासीर) उत्पन्न होजातीहै। स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुंसकता आदि रोग भी इसीकेकारण पैदा होतेहैं। इसके स्थानमें काली मिरचें प्रयुक्त कीजायें, तो अधिक अच्छा है।

माँसका प्रयोग

माँसको नोषजन (प्रोटीन) का भण्डार मानकर लोग इसका प्रयोग करतेहैं; परन्तु वैज्ञानिक कसौटीपर रखनेसे यह निश्चय होचुकाहै कि पुष्टी प्रदान करनेवाले गुणोंकेसाथ-साथ कितने ही ऐसे अवगुण भी हैं जो माँस-भक्षणके साथ-साथ मनुष्यमें प्रविष्ट हो उसके स्वास्थ्यको बिगाड़ देतेहैं:—

१—हमारे शरीरको नोषजनकी एक सीमित मात्रातक ही आवश्यकता है। यदि रक्तमें इसका प्रभाव अधिक होगया, तो वह सारा ही मूत्राम्ल (Uric Acid) के रूपमें बदलकर शरीरसे बाहर निकल जायेगा। तत्फलस्वरूप कुछही कालमें वृक्क (गुर्दे) और यकृत् (जिगर) आवश्यकतासे अधिक काम करनेकेकारण दुर्बल और अस्वस्थ होजायेंगे।

२—आन्तोंमें स्वभावत: असंख्य कीटाणु होतेहैं। माँसके देरमें पचनेकेकारण कब्ज होकर ये कीटाणु सदैवकेलिये पलते रहतेहैं। इनका प्रभाव धीरे-धीरे रक्तपरभी पड़नेलगताहै, जिसके कारण सारे शरीरमें गन्दगी फैलकर रोगोंकी उत्पत्ति होनेलगतीहै।

३—जो पशु बध कियेजातेहैं, उनमेंसे एक चौथाई तो अस्वस्थ होतेही हैं, या कई-कई दिनतक भूखसे सताये जानेकेकारण उनका माँस विषैला होजाताहै। ऐसे माँस-भक्षियोंको अनायास ही बहुतसे रोग आदबातेहैं।

४—मस्तिष्कसे काम करनेवालोंकेलिये तो बहुत ही हानिकारक है, क्योंकि बहुत जल्दी तामसी भावोंकी वृद्धि होनेलगतीहै। माँस बुढ़ापेमें बहुत दुःख देताहै।

शराब (Wine)

शराब गर्म, शुष्क और कड़वी होतीहै। शराबमें अलकोहल (Alcohal) एक विष होताहै। मनुष्य २४ घण्टेमें डेढ औंससे अधिक शराब पचानहीं सकता। यह उससमय पचतीहै जबकि उसमें पानी डालकर हल्की बनाली जाय। इसके लगातार प्रयोगसे रोगनाशक शक्ति नष्ट होजातीहै। तत्फलस्वरूप आमाशय, फेफड़े और मस्तिष्क छिलजातेहैं। हृदयकी रक्तगति इतनी तीव्र होजातीहै कि कभी-कभीतो मनुष्य संसारसे चल बसताहै। इसके अधिक प्रयोगसे नाड़ी-जाल बिगड़जाताहै। मूत्राशय दुर्बल होजाताहै। आन्तें उतर आतीहैं। लकवा मारजानेका भी भय रहताहै। बुद्धिको भ्रष्ट करदेताहै।

नशीले पदार्थ

अफीम, धतूरा, भाँगादि सबही गर्म और शुष्क हैं। विषका काम करतेहैं। नशैले हैं और नींद लातेहैं। कुछदेर तक तो रक्तमें जोश पैदाकरतेहैं और वीर्य्यको रोकतेहैं; परन्तु पींछे नसोंको निर्जीव बनादेतेहैं।

तम्बाकूका वैज्ञानिक दृष्टिकोणसे परिचय

(स्वास्थ्यपर प्रभाव)

सन् १४९२ ई० तक तम्बाकूका प्रचार अमेरिकाके निवासियों तकही सीमित था। उन्हें इसमें बहुतसे गुण दीखपड़तेथे। सन् १५०२ ई० में दक्षिण अमेरिकामें स्पेनिश लोगोंने भी तम्बाकू खाना आरम्भ करदियाथा। इसप्रकार स्पेनमेंभी इसका प्रचार हुआ। इङ्गलैण्डमें इसका प्रवेश सन् १५८६ ई० में हुआ। वहाँपर वाल्टर रेलेने वर्जिनियाँमें इसकी खेती आरम्भकर यत्र-तत्र भेजना आरम्भ किया। भारतमें तम्बाकूका प्रचार पुर्तगीज़ोंने किया। नवाबखाँ

ग्राजादने सर्वप्रथम पुर्तगीजोंसे तम्बाकू लिया और अकबर बादशाह को औषधरूपमें भेटकी। सन् १८२९ ई० में ईस्टइण्डिया कम्पनीने तम्बाकूका बहुत प्रचार किया। तबसे भारतमें तम्बाकूका विस्तार बढ़ताही चला आया।

तम्बाकूका पौदा एक महाभयंकर विष है। भूमण्डलपर इसकी लगभग ५० जातियाँ हैं; परन्तु हैं सब न्यूनाधिकरूपसे विशैलीही। भारतमें तम्बाकू केवल दोही प्रकारका होताहै। यहाँ लगभग १० लाख एकड़ भूमिपर इसकी खेती होतीहै। इस समय ६५०० कारखाने भारत में तम्बाकू उत्पादनके चलरहेहैं। इनमें सबसे बड़ा कारखाना बिहार प्रान्तके मुँगेरमें है। संसारके मनुष्य प्रतिवर्ष ५० करोड़ रुपयेका तम्बाकू पीजातेहैं, जिनमेंसे १० करोड़ भारतवर्षका खर्चा है।

तम्बाकूमें निकोटाइन नामक विष होताहै। एक पौंड तम्बाकू मेंसे यह विष ३८० ग्रेन निकलाकरताहै, जो ३०० व्यक्तियोंके प्राण-नाश करनेमें पर्य्याप्त हैं। तम्बाकूमेंसे एक महाविशैला तेल निकलताहै, जिसकी एक बूंद ही बिल्लीके प्राण लेनेमें पर्य्याप्त है। तम्बाकूके धूँवेमें कई प्रकारके विष होतेहैं। कार्बन मोनोक्साइड, प्रुसिक एसिड, पीरीडाइन, एमोनिया, कार्बोलिक एसिड, सल्फेड हाइड्रोजन, मैथिलामाइन, मर्शसगे, निकोलाइन, ल्यूटिलाइन, कोलीटाइन, पारेवोडाइन, कोरोडाइन, रूपीडाइन, वीरीडाइन, पाइरोल, फोर्मिक, वोलडीक, हार्हट, फरफरोल; जिनमेंसे ४-५ तो भयंकर विष हैं। इनकी ४-५ बूँदही मनुष्यका प्राणान्त करदेतीहैं। जो कभी तम्बाकू नहीं पीते, उनको तम्बाकूके धूँवेसे वमन होजाया करतीहै।

इसकी हानियोंसे परिचित होकर महारानी एलिजबेथने अपने राज्यमें तम्बाकूकेपूर्ण निषेधकी आज्ञा निकाल दीथी। जेम्ज प्रथमने तम्बाकूपर एक महत्वपूर्ण पुस्तक—*'कराटरब्लेस्ट टू टोवेकू'*—लिखीथी, जिसमें उन्होंने यह दर्शायाथाकि—*'तम्बाकू नेत्रोंकेलिये'*—घृणास्पद,

नाककेलिये दुर्गन्धित, मस्तिष्ककेलिये हानिप्रद, फेफड़ोंकेलिये शत्रु और इसका धूँवा जीवनकेलिये एक गम्भीर विपत्ति है।"

संसारके बड़े २ राजे, महाराजे, डाक्टर, वैद्य, रसायन शास्त्री और विज्ञानवेत्ता सबही एक स्वरसे तम्बाकूका विरोध करतेहैं: परन्तु फिर भी इसका प्रचार जन साधारणमें इतना फैलगया है कि कोई इसे खाताहै, तो कोई पीताहै और कोई सूँघता है। बिहार प्रान्तमें तम्बाकूमें चूना लगाकर लोग खातेहैं और इसे वे लोग —'*सुर्ती—खैनी*,—कहतेहैं। बंगालमें सूँघनेकी प्रथा है। उत्तर प्रदेशमें —'*मैनपुरी तम्बाकू*'—खाईजातीहै और राजपूताने तथा पञ्जाबमें पीजातीहै।

डाक्टर जेम्स कोल ब्लडगुड लिखतेहैं—'मुँहके कैन्सरका एक मात्र उपचार यह है कि तम्बाकू पीना बिल्कुल बन्दकर दियाजाय'। डा० हेन्री सी० लिक, पी० एच० डी० लिखतेहैं—तम्बाकूका विष दान्तोंको हानि पहुँचाताहै।' डा० रगलेंस्टर लिखतेहैं—'तम्बाकूसे पाचन यन्त्रोंमें शुद्ध रक्त उत्पन्न करनेकी शक्ति कम होकर सब प्रकारके अजीर्ण रोग होजातेहैं।' डा० सिलोमेन लिखतेहैं—'तम्बाकू पीनेसे श्वास-नली और फेफड़े सड़ जातेहैं।' डा० रिचार्डसन लिखतेहैं—'जो माता-पिता तम्बाकूका सेवन करतेहैं, उनकी सन्तान अवश्य शारीरिक और मानसिक दुर्बलताओंका शिकार हुआकरतीहैं।' डा० निकोलस लिखतेहैं— 'जननेन्द्रियपर इसका बुरा प्रभाव पड़ाकरता है। स्त्रियाँ वन्ध्या और पुरुष नपुंसक बनजातेहैं।' डा० पञ्चानन वसु एम० डी० लिखतेहैं —'चाय, काफी, तम्बाकू, चुरट, शराब, आदि नशेकी चीजोंके सेवनकरनेसे धमनी-रोग होजायाकरताहै, जिससे हाई-ब्लड-प्रेशर होजाताहै।'

तम्बाकूतो बहुत ही रद्दी चीज़ है। जिसकी श्वास-क्रिया ठीक नहीं है, उसके फेफड़ोंकी विशैली वायु (कारबान डाईआक्साइड गैस) पहिलेही शरीरसे पूरे रूपमें बाहर नहीं निकलती और साथमें बाहर

सेभी शुद्ध वायुके स्थानमें यह तम्बाकूकी विषैली वायु अन्दर जाकर फेफड़ोंमें जमा होनेलगे, तो प्राय: दमा और यक्ष्माकी जड़ जमजाया करतीहैं। विद्यार्थियोंकी मस्तिष्क शक्तिको दुर्बल बनाता रहताहै। विशेषत: उष्ण-प्रधान देशोंके विद्यार्थियोंकेलिये तो एक प्रकारका विष ही है। इसके स्थानमें तुलसीकेपत्ते और काली मिर्चें सम भागमें पीसकर उनसे बनाईहुई गोलियोंका प्रयोग लाभप्रद है और इस बुरी आदतसे भी मनुष्य शीघ्रही मुक्त होजायाकरताहै।

चायका वैज्ञानिक परिचय

(चाय गर्म और शुष्क होतीहै)

चायसे एक प्रकारका जोशसा उत्पन्न होताहै। शीतकालमें सरदीसे बचनेमें सहायक है; परन्तु ग्रीष्मकालमें लाभप्रद नहीं। भारत जैसे गरम देशमें इसकी आवश्यकता नहीं। इसके लगातार प्रयोगसे रक्तमें खराबी और पाचन-शक्तिमें दुर्बलता आजाया करतीहै। इससे स्वप्नदोष और शीघ्रपतन का रोगभी आघेरा करताहै; इसलिये विद्यार्थियोंको इसका प्रयोग अच्छा नहीं। इसके स्थानमें तुलसीके पत्ते और काली मिरचें सम भागमें पीसकर गर्म पानीमें मिलाकर पीलेना बड़ा सुन्दर है। तुलसीके पत्ते शरीरके कीटाणुओंका नाश करडालतेहैं, काली मिरचें रक्तको साफ करदेती हैं और गरम जल शरीरके मलोंको बाहर फैंकदेताहै। चायके स्थान में तुलसीकी चाय अधिक उपयोगी है।

सदाचारी मनुष्यकोतो अन्नका नशाही पर्याप्त है। यदि सात्त्विक भोजन हो, तो उसे किसी नशेकी आवश्यकता नहीं। यदि दूध या मट्ठा मिलजाय, तो बहुत अच्छा और यदि न मिले, तो कोई बात नहीं। हाँ, मिलसके और पीया नजाय, तो बुराहै। दूध बहुधा लोगोंको वायु उत्पन्न करताहै। उन्हें गरम दूधको ठण्डा करके उसमें सन्तरा या मौसमी निचोड़लेनी चाहिये। ऐसा करनेसे दूधसे अरुचि दूर होजायेगी।

पञ्चम पाठ

भोजनके कतिपय उदाहरण

(१)

मानसिक परिश्रम करनेवाले सर्वसाधारण व्यक्तिकेलिये

गेहूँका आटा	.... ६ छटाँक	प्रोटीन	२ छटाँक
दाल	.... $1\frac{1}{2}$,,	वसा	$1\frac{3}{4}$,,
दूध	.... ८ ,,	कार्वोज	६-७ ,,
घृत	.... $1\frac{1}{2}$,,	लवण	पर्याप्त
शर्करा	.... १ ,,	खाद्योज	,,
चावल	.... २ ,,		
शाक हरेपत्तोंवाला	२-३ ,,		
फल	.... २-३ ,,		
जल यथेच्छा			

१०% आचूषण न होनेकेकारण शक्ति
नष्ट होजातीहै । शेष २५५६ डिग्री शरीरके
पोषण और बुद्धिकेलिये काममें आजातीहै ।

---

(२)

शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम करनेवालोंकेलिये

खीर भी उत्तम भोजनहै

दूध	.... १ सेर	प्रोटीन.... ३७ माशा	शक्ति १६७५ डिग्री
चावल	.... १ छटाँक	वसा .... ,, ,,	
शक्कर	.... ३ छटाँक	कार्वोज.... ,, ,,	

गेहूँका आटा	....	६ छटाँक	शक्ति १५३५
हरे पत्तोंका साग	....	२–३ ,,	
फल ...	....	४ ,,	
जल ...	....	यथेच्छा	

दोनों प्रकारके भोजनोंसे शक्ति ३२१० डिग्री

शारीरिक परिश्रम करनेवालोंकेलिये

जौ-चने या गेहूँ-चनेका आटा	....	आठ छटाँक
उड़दकी दाल	....	दो ,,
गुड़	....	एक ,,
साग गाजर (या कोई हरासाग)		चार ,,

सेंधा नमक और भुनाहुआ जीरा मिलाकर मट्ठा आधसेरसे पौनसेरतक,
प्याज .... यथेच्छा

(आधसेरसे एक सेरतक दूध यदि मिलसके तो)

मनुष्यकी व्ययहोनेवाली दैनिक शक्तिका ब्यौरा

तीन घण्टे कठिन कार्य्यं करनेमें	....	३×३००= ६०० डिग्री
सात ,, हल्का ,,	....	७×१७०=११९० ,,
६ ,, चलने बैठनेमें	...	६×१००= ६०० ,,
८ ,, सोनेमें	....	८× ६५= ५२० ,,
२४ घण्टेमें कुल शक्तिका व्यय	....	३२१० ,,



शारीरिक विकारोंका कारण



पूर्वी और पश्चिमी देशोंके भोजनोंमें अन्तर केवल देशानुकूलही है और वह है भी स्वाभाविक; परन्तु उत्तम भोजनमेंसे उत्पन्नहुआ रक्तशारीरिक तथा मानसिक उन्नतिमें सबकेलियेही समान हुआकरताहै। यदि शारीरिक पाचन-यन्त्र ठीक कामकरतेहैं, तो उनकेद्वारा उत्पन्नकिया रक्त मात्रामें भी पर्य्याप्त होगा और बलिष्टभी होगा; परन्तु उनयन्त्रोंके बलिष्ठ बनानेकी शैलीके जाननेकी भी आवश्यकताहै। साथ ही शारीरिक यन्त्रोंमें कामकरनेवाली जल, वायु और सूर्य्य प्रकाश की प्राकृतिक शक्तिभी पर्य्याप्तमात्रामें उन्हें मिल जातीहो। उपरोक्त सभी बातोंके ठीक रहते हुये शरीर नीरोग तथा स्वस्थ रहा करताहै, या यों कहिये कि फिर शरीरमें कोई रोगोत्पत्ति नहीं हुआकरतीहै।



शरीर के मुख्य २ भाग

खोपड़ी
जबड़े
गर्दन का जोड़
हँसली
कन्धे की हड्डी
पसलियाँ
बाजू की हड्डी
रीढ़
पहुँचे की हड्डी
कूल्हे की हड्डी
कलाई की हड्डी
उंगलियों की हड्डी
जाँघ की हड्डी
घुटने की चपनी
पिंडली की हड्डी
पिंडली की हड्डी
टखने
पाँव के अंगूठे और उंगलियों की हड्डियाँ
तलवे की हड्डियाँ
माथा
कनपटी
गाल
जबड़ा
ठुड्डी
गर्दन
गला या ट्राकीआ
कन्धा
दहिनी छाती
छाती
बांयी छाती
ऊपरी हाथ का बाजू
बाँह
कुहनी
पेट
कलेजा
तिल्ली
हाथ
गलदरी
चूतड़
कूल्हा
ऊपरी टांग या जांघ
टांग
घुटना
पिंडली
टखना
पाँव



तृतीय अध्याय

शारीरिक अंग और उनके कार्य्य

जिस प्रकार शारीरिक और मानसिक बल-वृद्धिकेलिये शरीर को पौष्टिक तथा पर्य्याप्त भोजनकी आवश्यकता पड़तीहै, उसीप्रकार उस भुक्तान्नमेंसे रससे लेकर ओज पर्य्यन्त होनेवाले परिवर्तनोंमें तत्सम्बन्धी शारीरिक अंगोंका सुदृढहोनाभी अनिवार्य्य है।

शारीरिक अंग

रसादि उत्पादक संस्था (Juice Productive System)

(१) प्रणालीयुक्त ग्रन्थियाँ; (२) प्रणाली विहीन ग्रन्थियाँ।

प्रणालीयुक्त ग्रन्थियाँ

पाचन संस्था

आमाशय, क्षुद्रान्त्र, उनकी श्लैष्मिक कलायें, पित्ताशय, क्लोम, लार-स्राव-ग्रन्थियाँ और अन्न-नलिका।

वीर्य्योत्पादक ग्रन्थियाँ

अण्डकोष, मेढ्रभूमि, शुक्राशय शुक्रवाहक प्रणाली, कलायका।

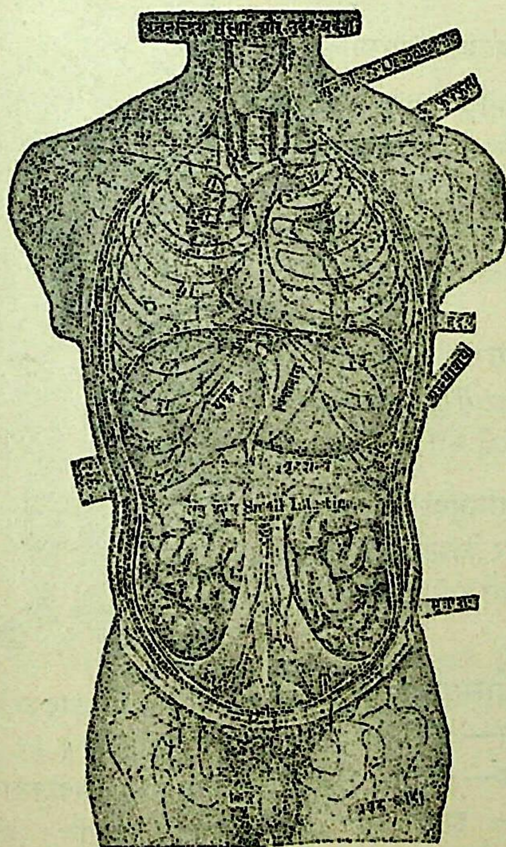
प्रणाली विहीन ग्रन्थियाँ

अमृत ग्रन्थि, निकण्ठ-मणि, जत्रुस्थपिण्ड, और उपवृक्क।

शारीरिक अंग समूह

१—नाड़ीजाल; २—ग्रन्थिसमूह; ३—रक्तवाहक अंगसमूह ४—और श्वासोपयोगी अंगसमूह

पाचन संस्था और उत्तर-प्रदेश



नाड़ीसंस्थान—Nervous System.

१ जिसमें २

१—शरीरान्तर्गत संस्थाओंपर नियन्त्रण रखनेवाली वात-नाड़ियाँ

अ— मस्तिष्कका स्नायुमण्डल

आ— पृष्टवंशका सुषुम्नाकाण्ड

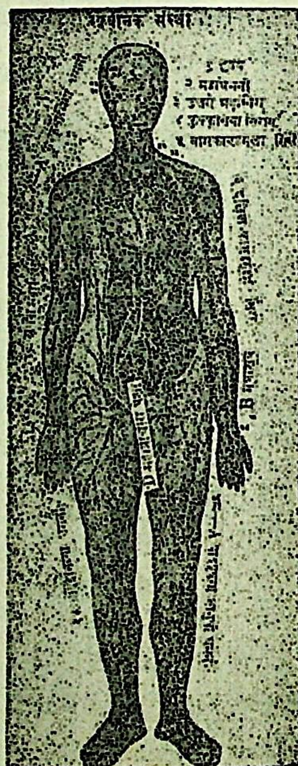
इ— दोनोंके साथ फैलेहुये ज्ञान-तन्तु जो मस्तिष्ककी आज्ञाओंको शारीरिक अवयवोंतक पहुँचानेका कार्य्य करतेहैं।

२—रक्ताभिसरण नाड़ी-जाल

अ— शिरायें (हृदयमें रक्तलाने वाली नाड़ियाँ)

आ—महाधमनी, धमनियाँ और केशिकायें (हृदयसे रक्तलेजानेवाली नाड़ियाँ)

रक्ताभिसरण नाड़ी-जाल



मलोत्सर्जन संस्था (Excretory System)

१— फुफ्फुस— इनसे आँगारिक वायु निकलती है।

२— वृहदन्त्र— इसमेंसे होकर मलद्वारसे शौच निकलताहै।

३— वृक्व— इनके द्वारा मूत्र-मूत्राशयमें एकत्रित होकर मूत्र नलिकासे बाहर निकल जाताहै।

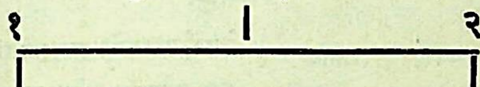
४— त्वचा— पसीना बाहर निकलताहै।

प्रथम पाठ

रसादि उत्पादक संस्था = Juice Productive System

प्रणालीयुक्त ग्रन्थियाँ (पाचन-संस्था)

१ | २



इच्छानुरागी माँस-पेशियाँ (Voluntary System)

ये वे शारीरिक अंग हैं, जिनसे इच्छानुकूल कार्य्य लिया जासकताहै — जैसे— हाथ, पैर, आँख आदि

स्वतन्त्र माँस-पेशियाँ (Involuntary System)

ये वे शारीरिक अंग हैं जिनसे अपनी इच्छानुसार कार्य्यं नहीं लिया जासकता, बल्कि वे स्वयं किसी नियमानुसार काम करतेरहतेहैं—जैसे— आमाशय, फुफ्फुस आदि।

(अ) उपभेद | (आ)

आकुञ्चनशील

जो माँस घटकों (cells) से बनीहैं।

अनाकुञ्चनशील

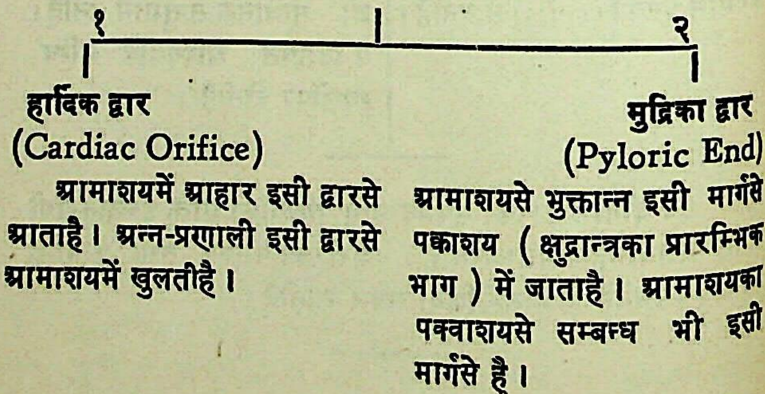
जो सन्धानक तन्तुओंसे बनीहैं। ये विशेषत: अस्थियोंके सन्धि-स्थलोंपर होतीहैं।

इन दोनों प्रकारकी उपभेद माँस पेशियोंको शक्ति इच्छानुरागी मांस पेशियोंसेही मिलाकरतीहै। शरीरको पौष्टिक तथा पर्य्याप्त भोजन मिलनेसे ये माँस-पेशियाँ सबल रहतीहैं।

आमाशय (Stomach)

१ ऊर्ध्वांश | २ मध्यांश | ३ दक्षिणांश

पेटमें मश्कके समान एक थैलीहै। यह कोमल माँस तन्तुओंसे बनी हुईहै; जो १२ इञ्च लम्बी और ४ इंच चौड़ी है। आमाशयमें ग्रन्थियाँ भी बहुत हैं। ये ग्रन्थियाँ अधिकतर मध्यांशमें हैं।



आमाशयके द्वार

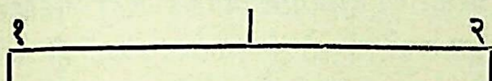
१ हार्दिक द्वार (Cardiac Orifice)

आमाशयमें आहार इसी द्वारसे आताहै। अन्न-प्रणाली इसी द्वारसे आमाशयमें खुलतीहै।

२ मुद्रिका द्वार (Pyloric End)

आमाशयसे भुक्तान्न इसी मार्गसे पक्वाशय (क्षुद्रान्त्रका प्रारम्भिक भाग) में जाताहै। आमाशयका पक्वाशयसे सम्बन्ध भी इसी मार्गसे है।

आमाशयमें प्रतिक्रियायें



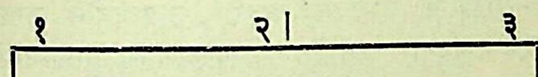
आमाशयमें पहुँचेहुये भुक्तान्नपर वहाँकी रासायनिक क्रिया

आमाशयका कीटाणु नाशक कार्य (इसी क्रियासे मनुष्य स्वस्थ रहताहै।)

---

(१)

आमाशयमें भुक्तान्नपर रासायनिक क्रियायें



प्रथम क्रिया ऊर्धांशमें   द्वितीय क्रिया मध्यांशमें   तृतीय क्रिया दक्षिणांशमें

प्रथम क्रियाका आरम्भ

आमाशयके ऊर्धांशमें प्रारम्भिक क्रिया तीन अवस्थाओंमें होनी आरम्भ होजाया करतीहै—

(अ) आहारके आमाशयमें पहुँचनेपर ;

(आ) भोजनका विचार करनेपर ;

(इ) या स्वादिष्ट भोजनपर दृष्टि पड़नेपर।

उपरोक्त तीन दशाओंमें आमाशयकी पित्त स्रावक ग्रन्थियाँ अपना आमाशयिक रस[1] (अम्लपित्त = Hydro Chloric Acid) और (प्रथिन–विभाजक-रस = Papsin) छोड़ने लगती

---

[1]अ— एक व्यक्तिके २४ घंटेमें यह आमाशयिक रस शुद्ध–पित्त=आमक पित्त जो रक्तकेसाथ शरीरमें भ्रमण करता रहताहै) ५ से १० सेर तक झरतारहताहै। इसमें १५-१६ तोले अम्ल-रस (खट्टा-रस) भी होताहै।

हैं; परन्तु ये रस आमाशयके भुक्तान्नसे मिलते नहीं, क्योंकि ये रस आमाशयके मध्यांशकी ग्रन्थियोंसे झरतेहैं और वहींपर भुक्तान्नसे मिलतेहैं। इस ऊर्ध्वांशमें तो केवल लार-रस ही अपना कार्य्य किया करताहै।

द्वितीय क्रियाका आरम्भ

भुक्तान्न ज्यों-ज्यों ऊर्ध्वांशसे मध्यांशमें पहुँचताजाताहै, त्यों-त्यों उसकेसाथ आमाशयिक-रस और प्रथिन विभाजक-रस[२] भी मिलने लगतेहैं और वह भुक्तान्न अर्द्ध-द्रवरूपमें (कढ़ी सदृश) बनतारहताहै।

तृतीय क्रिया दक्षिणांशमें

ज्यों-ज्यों भुक्तान्न मध्यांशसे दक्षिांशकीओर बढ़ताहै, त्यों-त्यों इसमें वात-नाड़ियोंके प्रभावसे[३] लहरें[४] उत्पन्नहोने लगतीहैं, जो मुद्रिका द्वारसे टकराती रहतीहैं। तत्फलस्वरूप भुक्तान्नमेंसे प्रस्तुत नोषजनका कुछभाग पृथक्होना आरम्भ होजाताहै, जिसे आमाशय की श्लैष्मिका शोषणकरके रक्तमें मिलादेतीहैं। शेष प्रथिन धीरे-धीरे पक्व प्रथिन (Reptone) में बदलतारहताहै।

आ— आमाशयिक रसमें निम्नलिखित तत्त्व रहतेहैं:—

जल	...	...	...	९९·५ प्रतिशत
प्रथिन विभाजन-रस	...		...	०·३३ ,,
अम्ल पित्त		...	...	०·०८ ,,
संयुक्त लवण		...	...	०·०९ ,,
			योग =	१००·००

[२] इसे क्लोरिन कहतेहैं। साधारण नमक जो हम खातेहैं, उससे क्लोरिन प्राप्त होताहै। क्लोरिन नोषजन (प्रोटीन) को घुलनशील बनादेताहै।

[३] वात नाड़ियोंको प्रेरणा क्लोरिनसे हीमिलाकरतीहै।

[४] जब आमाशयके मध्यांशपर वात-नाड़ियोंका प्रभाव पड़ने लगताहै, तब वहाँ उस भुक्तान्न केघोलमें लहरें मारने लगतीहैं, जो आमाशयके मध्यांशको पक्वाशयके द्वार मुद्रिकातक २० सैकिण्डमें पहुँचजातीहैं। ४-५ घण्टेतक ऐसा होतारहताहै। फिर मुद्रिका द्वार भी खुलजाताहै।

दक्षिणांशमें आते-आते इस घोलको ४-५ घण्टे लगजातेहैं। इतने समयतक इस भुक्तान्नके घोलपर लगातार प्रतिक्रियायें होती रहतीहैं। अब मुद्रिका द्वार भी खुलजाताहै। फिर यह आमाशयिक भुक्तान्नघोल पक्वाशयमें चलाजाताहै।

(२)

आमाशयका कीटाणु-नाशक कार्य्य

(आमाशयकी क्षारमयी शक्ति कीटाणुओंको नष्ट करतीरहतीहै)

मुख और नासिकासे अन्न-प्रणालीद्वारा आयेहुये कीटाणुओं (Straptococci) को आमाशयिक रस अपनी तेज़ावीशक्ति अर्थात् खट्टेपनकी शक्तिसे नष्ट करतारहताहै।

नीचेकीओर पक्वाशय (ग्रहणीकला) से आनेवाले कीटाणुओं बी० कोलाई (B. Coli) को भी नष्ट करतारहताहै।

आमाशयमें रोगोत्पत्तिका कारण

जिस समय आमाशयमें इस आमाशयिक रस (अम्ल-पित्त) की न्यूनाधिकता होजातीहै, उस समय शरीरमें नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होनेलगतेहैं:—

१— अन्न-प्रणाली द्वारा मुख और नासिकासे आयेहुये कीटाणु आमाशयमें प्रविष्टिहोकर प्रवाहिका (पेचिस=दस्त=टट्टी), विशूचिका (हैजा), आन्तरिक ज्वर (टाइफाइड फीवर) आदि रोग उत्पन्न करदेतेहैं।

२— नीचेसे आने वाले कीटाणु (B. Coli) अपचन रोगके जन्म-दाता बनजातेहैं। ये पक्वाशय और यकृत्पर भी आक्रमण करदेतेहैं।

३— आमाशय और पक्वाशयकी श्लैष्मिका विकारयुक्त होकर उसमें शोषणकरनेकी शक्ति नष्टहोजातीहै। फिर भुक्तान्नमेंसे आवश्यक तत्त्व और खाद्योज पृथक् न होकर शरीरका अंग

[1] इन रोगोंकी चिकित्साकेलिये— मनुष्यपूर्ण नीरोगी कैसेहो ?— प्रथम तीन भाग पढ़िये। मूल्य ७)

नहीं बनते, बल्कि मलद्वारसे शौचकेसाथ बाहर होजातेहैं—

अ—चूना (Calcium) भी (Calciphosphate) कैल्शी फास्फेटकेरूपमें परिवर्तित नहीं होता;

आ—नोषजन (Protien) भी एलब्यूमिन (Albumin) का रूप धारण नहीं करता;

ई—फिर रक्त निर्माण भी उचित रूपसे नहीं होता।

आमाशयिक शक्ति-वर्धक उपाय

रात्रिको सोते समय दूधकेसाथ या गर्मजलके साथ तीन माशेसे एक तोलेतक बलानुसार नित्य या प्रति चौथे दिन ईसवगोलकी भूसी लेतेरहना चाहिये। इससे विकृत आमाशय पर लुवाबका एक पर्त (Coating) जमजाया करताहै, जो मलको जमने नहीं देता। आन्तोंके विषको अपने अन्दर चूँसकर बाहर निकाल लाताहै। रक्त में फिर वह विष आन्तोंद्वारा नहीं पहुँचता। अथवा

कैलशियम वाटर २ तोले और ताज़ा जल भी दो तोले मिलाकर भोजनके पश्चात् लेतेरहनेसे भी बड़ा लाभ होताहै।

अमाशयिक प्राकृतिक चिकित्सा

(प्रातः कालका दैनिक कार्य्य-क्रम

१—कटि स्नान ३० मिनट (चित्र—ब्रह्मचर्य रक्षा ही जीवनहै—में देखिये। मूल्य १।)

२—धूप स्नान और मालिश—बादाम-रोगन और शतावरके तेलकी; परन्तु मस्तिष्कको धूपसे बचाइये और उसपर इस दशामें मालिश अधिक न कीजिये। मालिश पीठकी होनी चाहिये; परन्तु वह भी नियमानुकूल।

३—पूर्ण-स्नान;

४—वायु-सेवन ३-४ मील और श्वास-प्रश्वास क्रिया १० मिनट नित्य

५—सश्वास-उड्डियान बन्ध २०-२५ वार। देखिये— मनुष्य पूर्ण निरोगी कैसे हो ? के पृष्ठ १२१ (मूल्य ७)

अमाशयिक शक्ति-वर्धक अनुभूत औषध

स्वादिष्ट छुवारे

सामग्री तथा बनानेकी रीति

१-एक सेर अच्छे छुवारे लीजिये
तीन तोला सैंधा नमक लीजिये
दो सेर नींबूका रस लीजिये

} तीनोंको किसी चीनीके वर्तनमें पाँच दिनतक भिगोइये। फिर चाकूसे चीरकर गुठली निकाल दीजिये।

२-१४ तोले सैंधा नमक
३ तोले छोटी पीपल
४ तोले काली मिरचें
३ तोले बड़ी इलायचीके बीज
१ तोला जायफल
८ तोले सोंठ
६ छटाँक किशमिश
६ तोले काला जीरा
१॥ तोला तेजपात
६ माशे जावित्री
६ माशे भुनाहुआ हींग
१ सेर नींबूका रस

} सबको दरदरा कूटकर ६ छटाँक नींबूके रसमें ५ दिनतक भिगो दीजिये। फिर इस मसालेको छुवारोंमें भरकर धागेसे बाँध दीजिये, ताकि मसाला गिर न पड़े। फिर किसी शीशेके बर्तनमें भरकर रख दीजिये और ऊपरसे १० छटाँक नींबूका रस भी डाल दीजिये।

सेवन-विधि

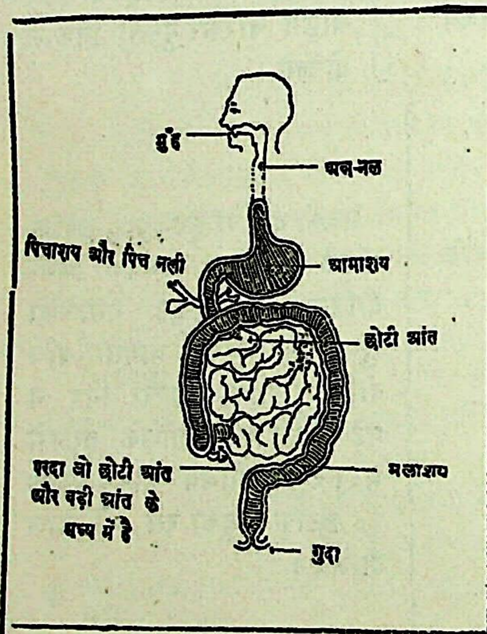
भोजनके पश्चात् १-२ छुवारा खाकर, कुल्लेकर लीजिये। नित्य एक महीने तक ऐसा करनेसे आमाशयिक शक्ति बढजातीहै और फिर कीटाणुओंके सभी आक्रमण निष्फल होजायाकरतेहैं। यदि मनुष्य यथाशक्ति आधा या एक छुवारा नित्य खातारहे, तो बहुत उत्तम है औषध बन जातीहै।

द्वितीय पाठ

अन्त्र परिचय (Intestines)

१	२
क्षुद्रान्त्र	बृहदन्त्र

इसका विवरण मलोत्सर्जन संस्थामें विस्तृत रूपसे किया जायेगा।



क्षुद्रान्त्र २३ फीट लम्बी नली है। इसकी चौड़ाई प्रारम्भमें १।। इञ्च और अन्तमें एक इञ्च है। क्षुद्रान्त्र नाभिसे अनुपार्श्विक प्रदेशतक फैली गई है।

समझानेके लिये इस क्षुद्रान्त्रके तीन भाग बतलाये गयेहैं:—

१—प्रारम्भिक भाग—(ग्रहणी=पक्वाशय[1] =ड्यूओडिनम (Duodenum).

२—मध्यान्त्र (Tejunum)

३—शेषान्त्र (Ilbum)

[1] पक्वाशयका विस्तार—१२ अंगुल लम्बी नली आमाशयके मुद्रिका द्वारसे आरम्भ होकर अग्नाशय (क्लोम—Pancreas) के ऊपरी भागको लपेटकर बृहदन्त्रके अनुप्रस्थ भाग (Transverse Colon) के टेढे भागके पीछेकीओरतक जातीहै। फिर चक्कर काटकर नाभिकीओर चलीजातीहै। यहांसे—

(१) मध्यान्त्र—७½ फीट लम्बी है जो नाभिके समीप फैली हुईहै।

(२) शेषान्त्र—नाभिसे अधिवस्ति प्रदेशतक गईहुईहै। इसका नीचेका सिरा बृहदन्त्रके डण्डक नामक प्रारम्भिक भागसे जुड़ाहुआहै।

क्षुद्रान्त्रकी श्लेष्मिक-कलाकी भी चार आवृत्तियाँ होती हैं:—

१— उदार्य्या वृत्ति— Serous Coat.
२— पेशी वृत्ति— Muscular Coat.
३— संयोजिनी वृत्ति[1]— Areolar Coat.
४— आभ्यन्तरा वृत्ति— Macous Coat.

आभ्यन्तरा वृत्ति

क्षुद्रान्त्रकी आन्तरिक सतहको श्लेष्मिक-कला कहतेहैं। यह मखमलके सदृश मुलायम होतीहै। इसमें असंख्य छोटी-छोटी ग्रन्थियोंके स्रोत होतेहैं। इनमेंसे क्षार-रस झरतारहताहै। यह अन्नको पचाने अर्थात् भुक्तान्नमेंसे तत्त्वों और मलोंको अलग-अलग करनेमें आवश्यक है।

आभ्यन्तरावृत्तिमें स्रोत-ग्रन्थियोंके अतिरिक्त (१) बलीराजियाँ और (२) रसायनियाँ भी होतीहैं।

बलीराजियाँ— Circular folds.

१— समुद्रकी लहरोंके सदृश दीखतीहैं;
२— आहार रसको आगे शीघ्र नहीं बढनेदेतीं।



रसायनियाँ— (रसांकुरिकायें = Villi विलाई) ये श्लेष्मिक-कलायें कदम-केसरके सदृश संख्यामें लगभग ५० लाखहैं। ये विश्लिष्टहुये तत्त्वोंको शिराओंकेद्वारा रक्तमें डालतीरहतीहैं।

---

[1] संयोजिनी वृत्ति मकड़ीके जालेके समान सूक्ष्म-तन्तुओंसे बनीहुई झिल्ली होतीहै।

पक्वाशयमें अर्द्धपाचित अन्न-रसपर रासायनिक प्रतिक्रियायें

पक्वाशयमें आमाशयसे आयेहुए अर्द्धपाचित रसको पूरीतरह पचानेके लिये अर्थात् अन्न-रसमेंसे प्रस्तुत तत्त्वोंका विश्लेषण करनेकेलिये तीन प्रकारके रस एकत्रित होतेहैं, ताकि वे विश्लिष्ट रक्तमें सम्मिलित होकर शरीरका अंग बनजायें।

तत्त्व विश्लेषणार्थ रासायनिक प्रतिक्रियाकेलिये रस

पहिला रस

१—पित्ताशयसे पित्त-प्रणालीके रास्तेसे पित्त-स्रोतोंद्वारा पक्वाशयमें पित्त पहुँचता रहता है। २४ घण्टेमें एक स्वस्थ व्यक्तिका १०-१५ छटाँकतक पहुँचजाताहै। यह अधिक गाढा नहीं होता। यदि गाढा होजाय, तो समझना चाहिये कि पित्ताशयकी दीवारके श्लेष्मीय पदार्थ भी पित्तमें घुलगयेहैं। इस पित्तकी प्रतिक्रिया क्षारीय (खारी = नमकीन) हुआ करतीहै। स्वादमें कड़ुवा और कस्तूरीकीसी गन्धवाला होताहै।

दूसरा रस

२—पक्वाशयमें अगन्याशय (क्लोम = Pancreas) से आग्नेय-रस आता रहताहै। इसे क्लोम-रस भी कहतेहैं। यह रंगमें सफेद होता है। यह आग्नेय-रस आभ्यान्तरा वृत्तिसे झरनेवाले क्षारमय रसकेसाथ मिलकर आमाशयसे आयेहुये अर्द्धपाचित अन्न-रसमेंसे निम्नतत्त्वोंका विश्लेषण करतारहताहै और फिर उन्हें रसायनियाँ अपने अन्दर शोषणकरके रक्तमें पहुँचा देतीहैं—

१— सीरम ग्लोब्यूलिन (Serum Globulin),
२— सीरम अलब्यूमिन (Serum Albumin);
३— फाई बीनोजिन (Fibeinogin).

तीसरा रस

३— क्षुद्रान्त्रकी श्लैष्मिक कलाकी आभ्यान्तरा वृत्ति (सतर) मखमलके समान मुलायम होतीहै। इसमें असंख्य छोटी-छोटी ग्रन्थियोंके स्रोत खुलतेहैं, जिनमेंसे क्षार-रस (Succus Intericus) झरतारहताहै, जो अन्न-पाचन-क्रियामें आवश्यक है।

पक्काशयसे अर्द्धपाचित अन्नरसपर रासायनिक प्रतिक्रियायें

१— वसाका विश्लेषण और उसका आत्मीकरण—

आमाशयसे आयाहुआ वह अर्द्ध-पाचित वसायुक्त घोल पित्तकी सहायतासे पक्वाशयमें घुलनशील सार बनजाताहै। उनमेंसे खाद्योजभी पृथक् होजातेहैं। इन तत्त्वोंको रसानियाँ जो पक्वाशयमें ५० लाख हैं, अपने अन्दर शोषणकरके शिराओंद्वारा रक्तमें पहुचा देतीहैं। यकृत्के विकारयुक्त होनेपर वसाका शरीरमें आत्मीकरण नहीं हुआकरताहै और खाद्योज भी टट्टीके मार्गसे बाहर निकलजाते हैं। तत्फलस्वरूप शरीर रोगोंका घर बन जाताहै।

२— प्रथिनका विश्लेषण तथा उसका आत्मीकरण—

आमाशयसे आयेहुये उस अर्द्धपाचित प्रथिन घोलपर जब आग्नेय रसका और आभ्यन्तरा वृत्तिसे झरनेवाले क्षारमय रसका प्रभाव पड़ताहै, तब उसमें पानेवाले तत्त्व—

१—सीरम ग्लोब्यूलिन २—सीरम एलब्यूमिन ३—फाई ब्रोजीन	भी अलग २ होजातेहैं, जिन्हें रसानियाँ अपने अन्दर शोषण करके शिराओंद्वारा रक्तमें पहुँचा देतीहैं।

१—पाचन क्रियासे तात्पर्य्य है—भुक्तान्नमेंसे पौष्टिक तत्त्व और खाद्योज पृथक्-पृथक् होकरतो शरीरका अङ्ग बनजायें और मल स्वाभाविक मार्गों द्वारा बाहर निकल जाय।

२—वसा=अम्ल + ग्लैसरीन = चिकनाई।

३—रक्ताणु-सर्जन-पदार्थ (Blood Forming Matter) का निर्माण—आमाशयसे आयेहुये अर्द्ध-पाचित घोलमें रहेहुये—

(अ) आभ्यान्तरिक प्रतिनिधि अंश (Intrinsic Factor) आमाशयके लवणाम्लका स्वयं हेतु ;

(आ) वाह्य प्रतिनिधि अंश (Extrinsic Factor) प्रथिन का परहेतु ।

उपरोक्त दोनोंके मेलसे रक्तोत्पादक द्रव्य बनताहै और फिर परिपक्व होकर रक्ताणु बनतेहैं। जिन्हें रसायनियाँ अपने अन्दर शोषणकरके शिराओंद्वारा रासायनिक शुद्धिकेलिये यकृत्में पहुँचा देतीहैं।

४—धातु-विश्लेषण और उनका आत्मीकरण—

अ– पक्वाशयकी श्लैष्मिक कला पक्वाशयके द्रवरूप भुक्तान्नमें से लोह तत्त्वको चूसकर रक्तमें सम्मिलित करदेतीहैं। लोह-तत्त्वके कारण ही रक्तमें हेमोग्लोबिन (Haemoglobin) के लाल सेल्ज बनतेहैं. जिनसे रक्तका रंग लाल होजाताहै। लोहकी कमीके कारण एनीमियाँ (भ्रम-रोग उत्पन्न होजाताहै)।

आ– आमाशय और पक्वाशयकी लवण-अम्लीय दशा रहतेहुये ही कैलशियम (चूना), एसिड कैलशियम फास्फेट (Acid Calcium Phosphate) के रूपमें बदलकर शिराओंद्वारा रक्तमें आमिलताहै। यदि आमाशय और पक्वाशयकी दशा क्षारीय (Alconi Acid) ही हो, तो यह चूना (Calcium) शरीरका अंग नहीं बनता, बल्कि कार्बोनेट (Carbonate) और फास्फेटके रूपमें ही रहकर मलके साथ बाहर निकल जाताहै। चूँकि वीर्य्यमें पुष्टिकारक अंश, कैलशियम और स्फुर (Phosphorus) ही हैं, इसलिये वीर्य्यमें उपरोक्त धातुयें न रहनेसे मनुष्य दुर्बल होजाताहै।

५— रक्तमें शर्कराका अनुपात ठीक रखना—

रक्तमें शर्करा (Sugar) का अनुपात ठीक रखनेमें यकृत् और क्लोमके अतिरिक्त निकण्ठमणि (Thyroid Gland) और अमृत-पिण्ड (Pituitory Gland) का भी पूरा सहयोग होताहै।

६— समानवायुकी क्रियाका साधन-रूप बनना—

इस क्षुद्रान्त्रमें दो ओरसे तन्तु-जाल आकर मिलतेहैं—

अ— प्राणदा नाड़ियोंके तन्तु;

आ— मणिपूर चक्रसे आनेवाले इड़ा-पिङ्गला नाड़ी-समूहके तन्तु।

ये दोनों प्रकारके तन्तु समान-वायुकी क्रियाका साधनरूप हैं। इन्हींके कारण न्यूरोपोइटिन (Neuropoitin) पदार्थका निर्माणहोकर मेरुदण्डस्थ नाड़ी मण्डलका पोषण होताहै और इन्हींके कारण आहारके अन्तर्गत तत्त्वोंका विश्लेषण और आत्मीकरण होताहै।

७— रस और मलका विभाजन—

पक्वाशयमें पाचित भुक्तान्नके रसोंका शोषण होजानेके पश्चात् अवशेष प्रवाही मल-भाग बृहदन्त्रमेंचलाजाताहै। आमाशयसे आयेहुये अर्द्ध-पक्व भुक्तान्नमेंसे तदन्तर्गत प्रस्तुत तत्त्वोंका और मलोंका पृथीकरण यहींपर होताहै।

क्षुद्रान्त्रसे सम्बन्धित शारीरिक अन्याङ्गोंका विवरण

पित्ताशय (Gall Bladder)

पित्ताशय उदरमें दाहिने पशुवाड़ेसे बाहरकी ओर होताहै। दाहिनी चूचुक (स्तन) रेखाके समानान्तर पसलियोंकी आड़तक जाताहै। स्वस्थावस्थामें इसका बाहरसे पता नहीं चलाकरताहै। यह श्वास-क्रियाके साथ गति करता रहताहै। इसमें यकृत्से पित्त

आकर जमा होतारहताहै । यहींसे पक्वाशयमें आमाशयसे आयेहुए घोलकेसाथ मिलकर उसका विश्लेषणकर और उन तत्त्वोंको श्वेत रक्ताणुमें परिवर्तितकर यकृत्‌में रासायनिक शुद्धिकेलिये लेआताहै ।

यकृत्[1] (Liver)

यकृत मुख्यतः उदरमें दाहिनी ओर महाप्राचीरा पेशीके नीचे पर्शुकाओं की आड़में होताहै । इसके भी दो खण्ड होतेहैं जो एक बन्धन द्वारा पृथक् होतेहैं:—

१—वाम खण्ड—कोड़ी प्रदेशतक गयाहै;

२—दाहिना खण्ड—चूचुकतक पहुँचगयाहै ।

यकृत्‌की स्थानच्युति ऊपर-नीचे दोनोंओर होसकतीहै । गर्भस्थ जीवके हृदयका कार्य तो यकृत्‌ही कियाकरताहै; इसलिये बालकोंका यकृत् बड़ोंकी अपेक्षा अधिक बड़ा होताहै । यह दाहिने नाभि प्रदेश तक फैलजाताहै; परन्तु ज्यों-ज्यों आयु बढ़ती जातीहै, यकृत् छोटा होता चलाजाताहै ।

---

[1] अशुद्ध खान-पान और अनियमित जीवन ही यकृत रोगोंकी उत्पत्तिका प्रधान कारण है । यकृत्‌के दूषित होनेसे कोष्टबद्धताका जन्म होताहै और पेटमें वायु भरा रहताहै । पुराने रोगमें वायु गुदाद्वारही निस्सरण होनेपर चैन पड़ाकरताहै । कभी-कभी डकारके रूपमें वायु मुँह द्वारा भी निकल जायाकरतीहै । तब यह अधिक दुःखदायी हुआकरतीहै ।

इस दशामें निम्नलिखित पदार्थोंका सेवन लाभप्रद हुआकरताहै—

चित्रक मूल-छाल—३ माशे	}	बारह घण्टे पानीमें भिगोकर उसका चूर्ण बना लीजिये । इसे नित्य भोजन के पश्चात् सेवन करते रहिये, कुछ दिनोंमें ही लाभ होने लगेगा ।
सोंठ ... ३ माशे		

अभ्रक और तांबेकी भस्म भी यकृत्‌केलिये लाभप्रद होतीहैं; परन्तु इसका सेवन सर्दियोंमें ही करना चाहिये, क्योंकि धातु सबही गर्म होतीहैं ।

यकृत्से उत्पन्न हुआ रस और उसके कार्य्य

यकृत्से उत्पन्नहुये रसको पित्त कहतेहैं। यह एक तरल पदार्थ है, जो स्पर्शकरनेपर गर्म प्रतीत हुआकरताहै। पकेहुए पित्तका रंग पीला और कच्चे पित्तका रंग नीला और हरासा होताहै।

पित्तका वैज्ञानिक विश्लेषण

जल	७५·९२%	रञ्जक पदार्थ ...	२·९८%
सोडियम	९·१४%	नमक ...	·७८%
वसा (चिकनाई)...	१·१८%	ठोस पदार्थ ...	१०%

पित्तका कार्य्य

Functions of Bile

१—पित्त पहिले यकृत्से चलकर पित्ताशयमें जमा होतारहताहै। फिर यहाँसे पित्त-प्रणाणीके रास्ते पित्त-स्रोतोंद्वारा पक्वाशयमें पहुँचतारहताहै। भुक्तान्न जब आमाशयिक रससे मिश्रित होकर पक्वाशयमें पहुँचना आरम्भ करताहै; तब पित्त भी पित्ताशयसे आना आरम्भ होजाताहै। एक स्वस्थ व्यक्तिका २४ घण्टेमें १० से १८ छटाँक तक पित्त पक्वाशयमें पहुँचजाताहै और फिर आमाशयसे आये हुये अर्द्ध-पाचित घोलको पचाने लगताहै अर्थात् रस और मलको पृथक्-पृथक् करतारहताहै।

२—भुक्तान्नमें जो वसा (चिकनाई) होतीहै, उसे शरीरका भाग बनाना पित्तका ही कार्य्य है। यदि पित्त उचित मात्रामें पक्वाशयमें नहीं पहुँचा तो वसाकी अधिक मात्रा शौचके साथ बाहर निकल जायेगी और वह व्यक्ति दुर्बल होजायेगा। मुँहके अन्दर जब भोजन होताहै, तब वसापर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। आमाशयमें भी यह वसा घुलजातीहै; परन्तु भुक्तान्नसे पृथक् नहीं होती। पित्तके प्रभावसे वात पक्वाशयमें अतिसूक्ष्म बिन्दुओंमें विभक्त होजातीहै। अब इसका लस्सीसा घोल बन

जाताहै। भुक्तान्नमें ६ घण्टे पश्चात् इसमें आग्नेय-रस (क्लोम-रस) भी मिलने लगताहै। जिसकी सहायतासे वसाका विश्लेषण होतारहताहै। पित्त वसाको पचाता भी है और क्लोम-रसको सहायता भी देताहै।

३—आमाशयसे आयेहुये अर्द्ध-पाचित घोलमें रहेहुये—

अ—आभ्यान्तरिक प्रतिनिधि अंश (Intrinsic Factor)

आमाशयके लवणाम्लका स्वयं हेतु; और

आ—वाह्य प्रतिनिधि अंक (Extrinsic Factor)

प्रथिनका परहेतु

इनके पारस्परिक मेलसे पित्तके क्षारीय प्रभावके कारण पहिले रक्तोत्पादक द्रव्य बनताहै और फिर श्लैष्मिक कलाकी रसाइनियां उक्त रक्तोत्पादक द्रव्यमेंसे आग्नेयरस (क्लोम-रस) का शोषणकर रक्ताणुओंकेरूपमें परिवर्तितकर उसे रासायनिक शुद्धिकेलिये यकृत्में लेजातीहैं। वहाँ यकृत्में अवस्थित रंजक-पित्त उसे रक्तकारूपदेदेता है। तत्पश्चात् यह रक्त तीन यकृत् शिराओंद्वारा अधरा महाशिराओं में होकर हृदयकी दाहिनी कोठड़ीमें जमा होतारहताहै।

पित्तके भेद

पित्त यद्यपि एक ही प्रकारका होताहै, जो सारे शरीरमें विद्यमान है; परन्तु वैज्ञानिकोंने पित्तके भिन्न-भिन्न स्थानोंपर भिन्न-भिन्न कार्य्य करनेकेकारण उसके नामभी भिन्न-भिन्न रखदियेहैं :—

१— पाचक पित्त—यह पक्वाशयमें वहाँकी श्लैष्मिक कलाके पित्त-स्रोतोंसे झरतारहताहै। इसका काम है अम्लमय रसकेसाथ मिलकर रक्तोत्पादक द्रव्य उत्पन्नकरना और भुक्तान्नके रसों और मलोंका विश्लेषणकरना।

[1] इस शैलीको यकृत् रक्त संवहन (Portal Circulation) कहतेहैं।

२— रञ्जक पित्त—यह यकृत्में उत्पन्नहोताहै, जिसका कामहै—पक्वाशयसे आयेहुये श्वेत-रक्ताणु (अशुद्धरक्त) की रासायनिक शुद्धिकरना और उसे रंगकर लाल रक्तका रूपदेना।

३— आलोचक पित्त—यह नेत्रोंमें रहताहै और इसका कामहै—*'नेत्र-दृष्टिको सबल बनाना'*— इसके अभावमें मनुष्य अन्धा होजाताहै।

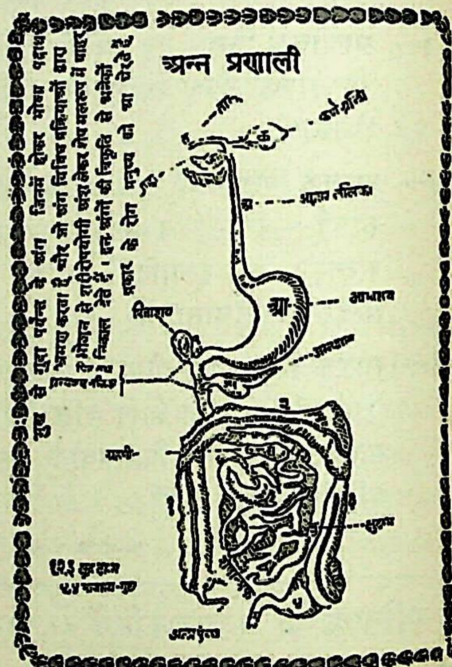
४— भ्राजक पित्त—यह सारे शरीरमें विराजमान है और इसका कामहै—शरीरमें कान्ति, लावण्यता और बलका उत्पन्न करना। तेल इत्यादिकी मालिश करनेपर यही उसे शरीरमें अन्दरतक पहुँचाताहै।

५— साधक पित्त—यह वीर्य्यकी उत्पत्तिमें सहायक है। यह बुद्धि, धैर्य्य और धारणा आदि शक्तियोंको उत्पन्नकरताहै। इसीकी सहायतासे मनुष्य विज्ञानवादी बनताहै। इससे हृदय और मस्तिष्क सबल होतेहैं।

अन्न-नलिका

अन्न प्रणाली—Alimentary Canal.

अन्न-नलिका ९-१० इञ्च लम्बी होतीहै। यह स्वर-यंत्रसे आरम्भ होकर आमाशयमें मिल जातीहै। नलिका अन्न जलको आमाशयमें लेजातीहै। इसका कोई भाग भी दृष्टिगोचर नहीं होता।



लार-ग्रन्थियाँ

(लासा ग्रन्थियाँ—Salivary Glands)

मुहमें छः ग्रन्थियाँ होतीहैं। तीन ऊपरके जबड़ेमें और तीन नीचेके जबड़ेमें। इनमेंसे लार (Saliva=Ptyalin) निकलता रहताहै। भोजनको जितनाभी चबायाजायेगा, उतनाही उसे अधिक लार प्राप्तहोगी। यह लार पाचक रस होताहै। यहाँ भुक्तान्नमेंसे श्वेतसार तो कार्वोज (Maltose) में बदलजाताहै। और लवणादि जो जलमें घुलनशील पदार्थ हैं, घुलजातेहैं। वसा भी अपने आधारों में घुलजातीहै; परन्तु भुक्तान्नमेंसे कोई भी तत्व मुँहमें न तो

पृथक् ही होताहै, और न आत्मीकरण अर्थात् शरीरका अंग ही बनताहै। केवल लुगदीसा बनकर निगलने योग्य बनजाताहै।

अग्न्याशय

(क्लोम Pancreas)[1]

अग्न्याशयका सम्बन्ध क्षुद्रान्त्रसे है। क्लोम—आमाशयके बाँई ओर प्लीहाके नीचे स्थित है। यहाँसे क्लोम-रस क्षुद्रान्त्रमें आताहै। यह सफेद रंगका रस होताहै, जो पक्वाशयके आन्त्रिक रसकेसाथ मिलकर आमाशयसे आयेहुये अर्द्ध-पाचित भुक्तान्नमेंसे निम्नलिखित पित्त-तत्त्वोंका विश्लेषण करतारहताहै, और उन्हें रसाइनियाँ चूँसकर रक्ताणुमें बदलदेतीहै—

१—Serum Globulin (*सीरम ग्लोब्यूलिन*)
२—Serum Albumin (*सीरम अलब्यूमिन*)
३—Fibrinogin (*फाईब्रीनोजिन*)

प्लीहा, (तिल्ली (Splean)

तिल्ली आमाशयके बाईं ओर स्थित है। ऊपरकीओर इसका सम्बन्ध बायें फुफ्फससे और दूसरे स्थानपर आमाशय और अन्त्रसे है। इसका नीचेका सिरा पर्शु काओंके साथ वृहदन्त्रका सम्बन्ध करनेवाली उदर्य्याकलाके झोलपर टिकारहताहै। प्लीहाका किनारा तेज़ और बिल्कुल सम होताहै। प्लीहाके सम्बन्धमें यह बड़े महत्त्वकी बातहै।

---

[1] यकृत् और क्लोम—के दुर्बल होनेसे पक्वाशयकी पाचन-शक्ति धीरे-धीरे कम होजातीहै और तत्फलस्वरूप संग्रहणीका जन्म होताहै। संग्रहणी और तत्सम्बन्धी चिकित्साकेलिये इस पुस्तकके प्रथम भागको पढ़िये; परन्तु इस पुस्तकके प्रथम तीन भाग एकही जिल्दमें हैं जिनका मूल्य केवल सात रुपये हैं।

१— साधारण वृद्धि होनेपर तो कुछभी पतानहीं चलाकरताहै, क्योंकि वह पसलियोंकी सीमाके अन्दरही रहजाताहै।

२— वृद्धियुक्त प्लीहाका आगेका किनारा अन्दरकी ओर नीचे निकला रहताहै।

३— पिछले किनारे और पृष्ठ-वंशके मध्यमें रिक्त-स्थान होताहै।

प्लीहा-वृद्धिका कारण

विषम-ज्वर, कालाजार, तीव्र संक्रामक ज्वर, रक्तमें श्वेताणु वृद्धिपर यकृत्‌का रोगीहोना ही है। अधिक कालतक अधिक मात्रामें मद्यपानभी इसकी वृद्धिका कारण बनजायाकरताहै।

प्लीहाके कार्य्य

१— प्लीहा वृक्कोंद्वारा तैय्यारहुये मूत्रमें शर्कराका अनुमान ठीक रखताहै, ताकि मधु-मेह (डाइबिटीज) की व्याधि उत्पन्न ही न हो।

२— पक्वाशयमें पहुँचकर पाचनक्रियाको सहायता पहुँचाना क्लोम का ही कामहै।

तृतीय पाठ

वीर्य्योत्पादक ग्रंथियाँ

(अण्डकोष, मेढ्र-भूमि, शुक्राशय, वीर्य्य-नलिका, कलायका)

वीर्य्य तथा उसे बनानेवाले अङ्ग

वीर्य्य रक्तसे बनताहै। प्राणीमात्रका जीवनोद्धार, इसलिये, रक्तही है। यह क्षार बाहुल्य पदार्थ होताहै। वीर्य्य में वही तत्त्व (अंश रक्तके) पहुँचेंगे, जो रक्तमें होंगे। रक्त द्रवरूपमें होताहै, परन्तु वह तीन प्रकारके पदार्थोंका मिश्रितरूप हुआकरताहै—

(१) तरल, (२) ठोस, (३) वायव्य ।

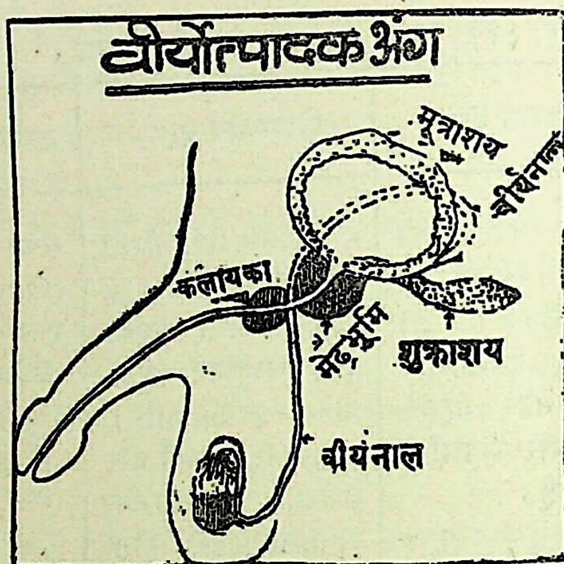
तरल पदार्थ ५८%	ठोस पदार्थ २१%	वायव्य पदार्थ २१%
यह हल्के पीले रंगका होताहै। इसे रक्तवारि या भाजन-पित्त (Plasma) भी कहतेहैं। केशकाओंके छिद्रोंमेंसे सदा बहता-रहताहै, और धातुओंको पुष्ट करताहै।	यह तरल पदार्थमें तैरता रहताहै। इसमें १२% श्वेत और लाल कणिका १% एलब्यूमिन (शुभ्र-प्रथिन - Albumin) ३% लवण, चर्बी और शर्करा, १% रक्त-तन्तु (Fibrinoger) होता है।	१–आक्सीजन (Oxygen) २–कार्बन (Carbon) ३–हाईड्रोजन (Hydro-gen)

वीर्य्योत्पादक ग्रंथियाँ

Seminal Producing Glands

रक्तमें मिश्रित या प्रस्तुत रासायनिक द्रव्योंमेंसे निम्नलिखित ग्रन्थियाँ उन द्रव्योंको निकालकर एकत्रित करलेतीहैं, जिनका मिश्रित रूपही वीर्य्य कहलाताहैः—

१— अण्ड-कोष — Testicles.
२— मेढ्र-भूमि — Prostrate Gland.
३— कलायका — Cowpers Gland.
४— वीर्य्य वाहक नली — Ejaculatory Duct.
५— शुक्राशय — Seminal Vesicles.



वीर्य्यके तत्त्वभेद

जलांश	तरल पदार्थ	ठोस पदार्थ
७० से ८०% तक होताहै ।	Liquid Matter	Solid Matter

तरलपदार्थके तत्त्व

१— वीर्य्योदक — Liqor Seminus.
२— शुभ्र प्रथिन — अण्डे की सफेदी – Albumin.
३— मेढ्र-भूमिसार — Prostrate Secretion.
४—, कलायका सार — Cower's Secretion.
५— वीर्य्य-वाहक नलिका सार Secretion of the Ejaculatory Duct.

ठोस पदार्थके तत्त्व

१— नोषजन क्षार —Protein Oxide; २—चूनेका स्फूर –Prosphare of Lime. ३—लवण —Salt. ४— स्फूर—Phosphorus. ५— वीर्य्यकण —Seminal Matter. ६— वीर्य्य कीटाणु —Seminal Germs.

वीर्य्यका न तो अधिक गाढापन ही अच्छा है और न अधिक पतलापन। सीमित तरलतामें रहनाही अच्छा होताहै। अण्डकोषों से निकलेहुये शुक्रतत्त्वोंमें, यदि मेढ्रभूमि और वीर्य्यकोषादिका सार अधिक मिलजाय, तो वीर्य्य पतला पड़जाताहै।

वीर्य्य यौवन कालमें ही निकलना आरम्भ होताहै। बालकालमें वीर्य्योपादक ग्रन्थियाँ परिपक्व न होनेकेकारण अपना कार्य्य भी उचित रूपमें या बिल्कुल करने नहीं पातीं। कलुषित या दूषित वातावरणमें रहनेकेकारण, जिन बालकोंको गुदा-मैथुन या हस्त मैथुनका चस्का पड़ जाताहै, उन्हें कुछ गुदगुदीसी अनुभव होते-होते वीर्य्योत्पादक ग्रन्थियोंका कुछ सार अपर्याप्त मात्रामें मिश्रितहोकर बाहर निकल आयाकरताहै। यह बहुतही पतला रस हुआकरताहै: जो वस्तुत: वीर्य्य नहीं है, बल्कि कुछ ग्रन्थियोंका सार हैं। इसका दुष्प्रभाव आगे चलकर नपुंसक और बुद्धिहीन तथा निरुत्साही बनादेताहै।

तीन चीज़ें याद रखिये—

१. जबानका सच्चा — ठीक खाओ और ठीक बोलो।
२. गाँठका सच्चा — अनधिकार चेष्टा मत करो।
३. लंगोटका सच्चा — अपने गुप्तांगोंको न तो किसीसे छुवाओ और न किसीके छुवो।

वीर्य्योत्पादक ग्रन्थियोंका परिचय

अण्डकोष — Testicles.

मूत्रेन्द्रियके नीचे एक झिल्लीमें अण्डेके आकारकी दो गोलियाँ होतीहैं, जिनको अण्डकोष कहतेहैं और जिस त्वचामें ये अण्ड अवस्थित होतेहैं, उन्हें कोष कहतेहैं; इसलिये इनका नाम अण्डकोष पड़गयाहै।

अण्डकोषोंका निर्माण अण्डकोषकी शिराओं, केशिकाओं और स्नायु-जालसे ही हुआहै। ऊपर जाकर ये गाँठसी बन गईहैं, जो दोनों ओर झूलतीरहतीहैं; परन्तु बांई ओरका अण्डकोष कुछ बड़ा होताहै। प्रत्येकमें तीन-तीन नल लगेहुयेहैं। ये गुथेहुये आकारमें होनेकेकारण बहुत थोड़ी जगह रोकेहुयेहैं। इन्हें शुक्र-ग्रन्थियाँ भी कहतेहैं।

अण्डकोषोंका विशेष कार्य्य[1]

(दो प्रकारके सारोंका उत्पन्नकरनाही हुआकरताहै)

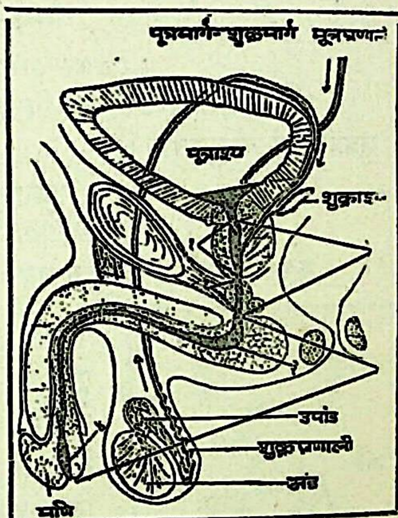
१— जलमें घुलनशील सार;

२— वसामें घुलनशीलसार।

(१)

जलमें घुलनशीलसार — Hydrosoluble Matter.

[1] अण्डकोषोंका सार वीर्य्य नहीं होताहै। यह तो शुक्र होताहै। जो ब्रह्मनाड़ीके मार्गसे मस्तिष्ककीओर जाताहै, वह कई ग्रन्थियोंका मिश्रित सार होताहै—अण्डकोष, मेढ्रभूमि, शुक्राशय, कलायका और वीर्य्य नलिका।



अ— जलमें घुलनशील सारका काम है, रक्तकी अधिकाधिक मात्राको अण्डकोषमें लेआना और उसमेंसे पुरुषत्व सार—वीर्य्यं सम्बन्धी तत्त्वोंका—विश्लेषण करना।

आ— विश्लिष्ट कियेहुये तत्त्व को शुक्र वाहक नाड़ियोंके समूह उपाण्डमें एकत्रित करके उसे वीर्य्यं नालमें डालदेना ताकि वहाँसे वह शुक्राशयमें पहुँच जाय।

इ— मेरुदण्डस्थ सुषुम्नान्तर्गत ब्रह्मनाड़ी शुक्राशयतक गईहुईहै। यह वहाँसे वीर्य्यको लेकर मूत्रेन्द्रियकी जड़में जो एक सहस्र ज्ञान तन्तुओंका समूहहै, सींचती रहतीहै और शेषको आज्ञा चक्रस्थ अमृतग्रन्थिमें लेजाकर एकत्रित करती रहतीहै। इसीकेद्वारा मेधा-बुद्धिकी उत्पत्ति हुआकरतीहै।

(२).

वसामें घुलनशील सार

Lipsoluble Matter.

१— वसामें घुलनशील सारका काम है— जननेन्द्रियके विकासपर प्रभाव डालना। इसके प्रभावसे लिंग बढ़ताहै और मोटा होताहै।

२— इसी सारके प्रभावसे पेडूपर बाल आतेहैं और मूँछ डाढियाँ निकलाकरतीहैं।

३— शुक्राणु, शुक्र-कीट (शुक्रबीज) का उत्पन्नकरना इसीका काम है।

वीर्य्य नाल

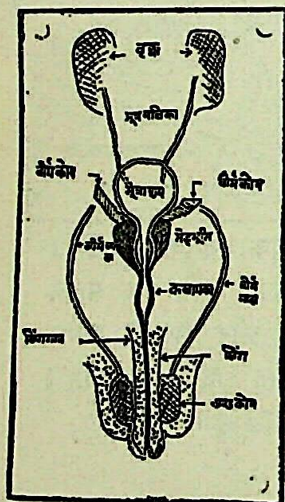
Fjaculatory Duct

वीर्य्य-नाल अण्डकोषोंसे निकलकर मेढ्रभूमिमेंसे होता हुआ शुक्राशयमें जाखुलताहै।

शुक्राशय

Seminal Vesicle

मूत्राशयके पीछे दो शुक्राशय भी होतेहैं। अण्डकोषों का सार पहिले यहाँ वीर्य्य-नाल द्वारा आकर एकत्रित होतारहताहै। वीर्य्यको मेढ्र भूमिमेंसे होकर जानेसे पूर्व उसे शुक्राशय में से भी वहाँका सार लेनापड़ताहै। यह मिश्रित सार मेढ्र भूमिके द्वारके खुलनेकी प्रतीक्षामें रहताहै। ज्योंहि मेढ्र-भूमिका द्वार खुला, कि कलायका (मूत्र-नली में जहाँ वीर्य्य प्रवेश होताहै) में पहुँचजाता है। फिर मूत्र नलिकामें पड़कर मूत्र द्वारसे बाहर निकलजाताहै।



मेढ्र-भूमि (Prostrate Gland)

मेढ्र-भूमि माँस-तन्तुओंसे बनीहुई एक ग्रन्थि है। इसका आकार सुपारी तुल्य होताहै। यह ग्रन्थि मूत्राशयके नीचे और विटपके पीछे स्थित है। गुदा-द्वारसे चारअंगुल ऊपर अन्दरकीओर इसका स्थान है। इस ग्रन्थिमेंसे होकर वीर्य्य-नाल जाताहै। मेढ्र-भूमिके संकोचनको मूलबंध कहतेहैं। जितनी देर मूल-बन्ध लगा रहेगा, उतनी देर वीर्य्य आगे नहीं बढ़ सकेगा। वीर्य्य स्तम्भन मेढ्र-भूमिके संकोचनपर ही निर्भर है। वीर्य्यके गाढ़ेपनको पतला करना भी मेढ्र-भूमिका ही काम है।

कलायका (Cowper's Gland)

कलायका वीर्य्य-नालका वह द्वार है जिसमेंसे वीर्य्य निकलकर मूत्र-नलिकामें गिरताहै। ये दो होतीहैं और इनका आकार मटरके समान होताहै। उत्तेजना होनेपर मेढ्र-भूमिकेसारकेसाथ-साथ इसका सार भी वीर्य्यमें सम्मिलित होजाताहै।

वीर्य्योत्पत्ति तथा उसका आत्मीकरण

अण्ड-कोष ग्रन्थियोंके अन्दर, जब रक्त भ्रमण करताहै, तब वे ग्रन्थियाँ दो प्रकारका सार उत्पन्न करतीरहतीहैं:—

१—जलमें घुलनशील सार; Hydrosoluble Matter.

२—वसामें घुलनशील सार। Lipsoluble Matter.

जलमें घुलनशील सारके दो कार्य हैं:—

१—अण्ड-कोषके आस-पासमें आयेहुये रक्तको भी खींचकर अण्ड-कोषोंको—'वसामें घुलनशीलसार'—के बनानेकेलिये अधिकाधिक अवसर प्रदानकरताहै।

२—अमृत-पिण्ड[1] पर इस प्रकारका प्रभाव पड़ताहै कि वह भी अपना कार्य अधिक करनेलगताहै।

वसामें घुलनशील सारका काम है वीर्य्य-सार उत्पन्न करना और उसे वीर्य्य-नालद्वारा शुक्राशयमें लेजाकर जमाकरना। प्रातः सूर्य्योदयसे पूर्व ब्रह्म मूहूर्तमें यह शुक्र ब्रह्म नाड़ीद्वारा मूत्रेन्द्रियकी जड़में आजाताहै। यहाँ एक सहस्र ज्ञान-तन्तु हैं। उन्हें सींचता हुआ शेष वीर्य्यमेरुदण्डस्थ सुषुम्नान्तर्गत ब्रह्मनाड़ीद्वारा मस्तिष्कमें जापहुँचताहै। वहाँ आज्ञानाड़ीमें जाकर जमा होतारहताहै।

मस्तिष्कके दो भाग हैं:—(१) ऊपर का भाग; (१) नीचेका भाग। ऊपरके भागमें अमृत-पिण्ड (अमृत-ग्रन्थि) अवस्थित है

१—मस्तिष्कके ऊपरी भागमें एक प्रणाली-विहीन-ग्रन्थि है, उसेही अमृत-पिण्ड कहतेहैं।

और नीचेके भागमें दस गोलक हैं—पाँच कर्मेन्द्रियोंके और पाँच ज्ञानेन्द्रियोंके। जो भाग काम करताहै उस भागमें अमृत-पिण्डस्थ आज्ञानाड़ीसे वीर्य्य आकर उसे कार्य्यान्वित करतारहताहै। तत्फल स्वरूप हृदयसे रक्त चलकर उस भागमें आताहै जो काम करताहै।

उपरोक्त प्रतिक्रियाके आधारपर वीर्य्य दो कार्य्य करता रहताहै।

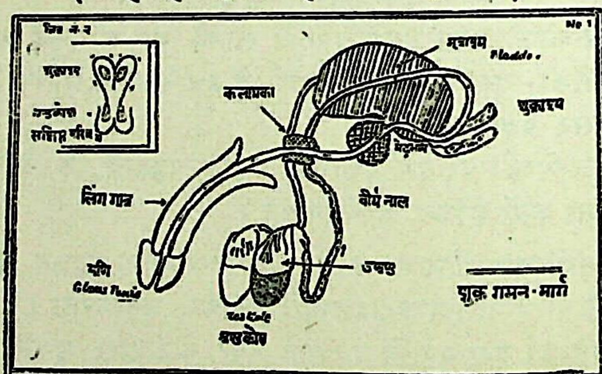
१—शारीरिक अंगोंकी पुष्टी करना;

२—और शारीरिक अंगोंसे काम करवाते रहना।

इन्हीं क्रियाओंके सुचारु रूपसे कार्य करनेपर शरीर और मन पुष्ट होतेरहतेहैं:—

विषय-भोगके समय वीर्य्यकी गति

(चाहे वह प्राकृतिक हो वा अप्राकृतिक)



१—विषयका विचारआतेही 'मेरुदण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायु मण्डल'—उत्तेजित हो उठताहै, तत्फलस्वरूप लिङ्ग सख्त हो जाताहै।

२—अण्डकोष भी जलमें घुलनशील सार अधिक उत्पन्नकर अपने अन्दर रक्तको अधिक खींचने लगताहै। तत्फलस्वरूप वसामें घुलनशील सार भी ख़ूब बनताहै और साथही साथ शुक्र-कीटाणु भी उस वीर्य्यमें बहनेलगतेहैं, जो वीर्य्य-नालकेद्वारा शुक्राशय में जापहुँचतेहैं।

३—मूत्रेन्द्रियकी मणि और गात्रके बीचमेंभी एक दूसरा कामोत्पादक स्नायु-मण्डल है; जिसका सम्बन्ध एक ओरतो मेरु दण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायु-मण्डलसे है और दूसरी ओर मेढ्र-भूमिसे।

४—ज्योंही लिंग सख्त हुआ कि मेढ्र-भूमिने अपना संकोचनकर शुक्राशयसे चलेहुये वीर्य्यको उधरही रोकदिया, परन्तु ज्योंही मेढ्र भूमिका वन्ध खुला, त्योंही वीर्य्य कलायकाकी ओर चलपड़ताहै।

५—मेंढ्र-भूमिमेंसे वीर्य्य-नालद्वारा वीर्य्यके जाते समय मेढ्र-भूमि भी अपना रस (उद्रेचन) उसमें मिलादेतीहै, तत्फलस्वरूप वीर्य्य पतला पड़जाताहै।

६—मेढ्र भूमिसे चलाहुआ वीर्य्य कलायकामें पहुँचताहै जो मूत्रेन्द्रिय की जड़में है। यहाँ भी वीर्य्यको कलायकासे उसका अपना रस (उद्रेचन) मिलताहै। तत्पश्चात् वीर्य्य मूत्रनलिका में पड़कर मूत्रद्वारसे बाहर निकलजाताहै।

उपरोक्त वीर्य्य ही सन्तानोत्पत्तिके योग्य होताहै। शारीरिक अंगोंके सुदृढ़ रहतेहुये और उचित मात्रामें अंगोंको रक्त मिलने पर जो वीर्य्य बनकर बाहर आयेगा वह स्त्री पुरुषोंको आनन्द देनेवाला होताहै।

यदि बाल-कालमें अपनी अजानकारीकेकारण दूषित वातावरणमें पलकर किसीने अपने लिंग या गुदाका दुष्प्रयोग किया, तो फिर स्त्रीकेसाथ रति-कर्मके समय इस आनन्दसे वञ्चित रहेगा, केवल क्षणिक गुदगुदी ही होकर रहजायेगी।

स्वप्नदोष और शीघ्रपतन अपनी इसी बाल्यकालकी अज्ञानकारीमें अप्राकृतिक हस्त-मैथुन वा गुदा-मैथुन करने वा करानेका दुष्परिणाम है।

चतुर्थ पाठ

अप्राकृतिक मैथुन

अप्राकृतिक हस्त-मैथुन या गुदा-मैथुन के दुष्परिणाम

(स्वप्नदोष और शीघ्रपतन)

वर्तमान दूषित वातावरण ही इस अप्राकृतिक मैथुनका उत्तर-दायी है। सन्तति-निषेधकों अथवा अमानुषिक मनुष्योंद्वारा नवयुवकों तथा नवयुवतियोंमें प्रसारित हस्त-मैथुन या गुदा-मैथुनके रूपमें आधुनिक कालका विषोत्पादक और देशद्रोही अभ्यास है जो प्राय: शिक्षित वर्गमें अधिक भयङ्करताका रूप धारणकियेहुयेहै। अबोध बच्चे इस कुसंगसे दूषितहोकर स्वयं ही नष्ट नहीं होते, किन्तु यह अभ्यास दूसरोंतक भी फैलादेतेहैं।

इन घातक क्रियाओंका दुष्परिणाम सारे शरीरपर पड़ताहै, तत्फलस्वरूप कई घातक-रोग शरीरमें उत्पन्न होजायाकरतेहैं—

१— स्वप्न-दोष— वीर्य्यका मूत्रेन्द्रियद्वारा स्वप्नमें बाहर निकल जाना।

२— प्रमेह— मूत्र करनेके पश्चात् या टट्टी जाते समय मूत्रेन्द्रियमेंसे लेसदार पदार्थका निकलना।

३— शीघ्र-पात— रति-कर्मके समय वीर्य्यका शीघ्र निकलजाना।

हस्त-मैथुनसे हानियाँ

१— लिङ्गाकृतिमें विकार;

२— मेढ्र-भूमिका दुर्बल पड़जाना;

३— अण्डकोषोंद्वारा उचित कार्य्य न करसकना।

(१)

लिंगाकृत्तिमें विकार

१— काम वासनासे प्रभावितहोनेपर लिंग रक्तसे भरजाताहै। हाथका दबाव जिधरभी अधिक पड़ेगा, लिंगका उधरका भाग बनावटमें

बिगड़जायेगा। इसीकारण लिंग तिरछा पड़जाता है। किसी किसीका आगे या पीछेसे मोटा होजाताहै। शिथिलता धीरे-धीरे बढ़जातीहै। क्रमशः लिंगके कोष्ठ-तन्तुओंका विकास रुकजाताहै। तत्फलस्वरूप—

(क) लिंगका बढ़ना भी रुकजाताहै;

(ख) लिंग पतला ही रहजाताहै;

(ग) लिंगके ऊपरकी नस फूलकर मोटी होजातीहै;

(घ) लिंगका रङ्ग भी काला पड़जाताहै;

(ङ) लिंगकी जड़में जहाँ एक सहस्र अतिसूक्ष्म ज्ञान-तन्तु हैं। विकृत होतीही चलीआतीहैं, तत्फलस्वरूप वीर्य्यका ऊर्ध्व-रेता होना बन्दहोजाताहै। शरीर निस्तेज होकर स्मरण शक्ति भी दुर्बल होतीचलीआतीहै। फिर याद कियाहुआ ठहरता नहीं।

(२)

मेढ्रभूमिका दुर्बल पड़जाना

कामोत्तेजक स्नायु-मण्डलकी उत्तेजना भी नष्टहोजातीहै—तत्फलस्वरूप मेढ्र-भूमि जो कामोत्तेजक स्नायु-मण्डलसे सम्बन्धितहै, वीर्य्यंको रोकनेमें असमर्थ होजातीहै। यही कारणहै कि वीर्य्यं स्वप्नदोषादिके रूपमें शरीरसे बाहर निकलआताहै।

(३)

अण्डकोषोंद्वारा उचित कार्य्य न करना

अण्डकोषोंपर भी बुरा प्रभाव पड़ताहै। वे अपना सार (जलमें घुलनशील) कम उत्पन्न करतेहैं। जोकुछ उत्पन्न भी होताहै, वह इतना रक्त नहीं खींचसकता कि —*वसामें घुलनशील सार*'— पर्य्याप्त मात्रामें उत्पन्नहोसके। चूँकि अण्डकोषोंसे बलपूर्वक कार्य लियाजाताहै, वे धीरे-धीरे अपना यह रस निकालना भी बन्दकर देतेहैं, यहाँतककि वीर्य्य कीटाणु भी लुप्तहोजातेहैं। ऐसे व्यक्ति सन्तानोत्पत्तिसे वञ्चित रहतेहैं।

गुदा मैथुनसे हानियाँ

गुदा-मैथुनसे दोनों (करने और करानेवालेको) हानि पहुँचतीहै—

१— गुदा-मैथुन करनेवालेकी मेढ्र भूमि विकृत तथा दुर्बल होजाती है, तत्फलस्वरूप आगेचलकर शीघ्रही स्वप्नदोष, प्रमेह और शीघ्रपात होनेलगतेहैं।

२— गुदा-मैथुन करने और करानेवालेकी यदि पित्त प्रकृति है तो दोनोंको गर्मीका रोग लगजायेगा और फिर सारी आयु इस घातक रोगसे पीछा नही छूटेगा। इस रोगको छुपाया भी नहीं जासकता। इसका प्रभाव भावी सन्तानपर भी पड़ताहै।

यह पुस्तक अबोध बच्चोंको सचेत करनेकेलिये और निरपराधी बालकोंकी दशा सुधारनेकेहेतु तथा अमानुषिक व्यक्तियोंसे होनहार बच्चोंको बचानेकेलिये लिखीगईहै। अतः प्रत्येक देशवासीका कर्त्तव्य है कि वह इस पुस्तकका अधिकाधिक प्रचारकर मानव नातेसे अपने कर्त्तव्यका पालनकरे।

स्वप्न दोष (Night-fall)

स्वप्नमें वीर्य्य मूत्रेन्द्रियसे बाहर निकलपड़नेको 'स्वप्न-दोष' कहतेहैं। यह बड़ाही घातक रोग है।

स्वप्न-दोष का कारण

१— मानसिक दुर्बलता और अपवित्रता ;
२— आहार-विहार सम्बन्धी गड़बड़ियाँ ;
३— वीर्य्योत्पादक अंगोंकी स्वाभाविक या अस्वाभाविक दुर्बलता।

कुविचारोंका प्रभाव सोतेहुये जब अमृत-ग्रन्थिपर पड़ताहै, तब वहाँसे चेतना (Sensation) मेरुदण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायुमण्डलको पहुँचतीहै, जिसका सम्बन्ध मणि और लिंग गात्रके मध्यस्थ कामोत्तेजक स्नायु-मण्डलसे होजाताहै। यदि इस समय मूत्राशय और मलाशयका भी दबाव पड़ा तो कामोत्तेजक स्नायु-मण्डलका सम्बन्ध मेढ़्र-भूमिसे होजाताहै। उसी समय मेढ़्र-भूमि अपना स्राव वीर्य्य-नालमें डालदेतीहै और वह कलायकाके स्रावको साथलेकर जिस समय कुविचारकी पूर्ति होनेलगतीहै उस समय उपरोक्त दोनों स्राव मूत्र-नलिकामें आपड़तेहैं। इसमें अण्डकोषोंका सार शुक्र-कीटाणुको लियेहुये बिल्कुल नहीं होता। मूत्र-द्वारसे बाहर आतेही आँखें खुलजातीहै। इसेही स्वप्न-दोष कहतेहैं।

यह पूरा वीर्य्य नहीं है। इसमें शुक्र कीटाणु नहीं होते, इसीलिये यह सन्तानोत्पत्तिके योग्य भी नहीं होता, परन्तु शारीरिक रचनापर इसका बड़ा प्रभाव है। स्वप्नदोष वाले व्यक्ति दुर्बल होजातेहैं। शारीरिक रचना बिगड़ जातीहै। गाल पिचक जातेहैं। आँखोंमें गढ़े पड़ जातेहैं। रंग सफेद होताचलाआताहै। स्वप्नदोष से शारीरिक शक्तिका ही नाश नहीं होताहै, बल्कि मानसिक शक्तिका भी ह्रास होतारहताहै। ऐसे बच्चोंकी स्मरणशक्ति भी नष्ट होती चलीआतीहै।

स्वप्नदोषहर अचूक चिकित्सा

१—मानसिक अपवित्रताका नाशकरना;
२—आहार सम्बन्धी गड़बड़ीका दूर करना;
३—वीर्य्योत्पादक अङ्गोंकी दुर्बलताका दूरकरना।
} ही इस रोगकी अचूक औषध है।

वर्तमान दूषित वातावरणके कारण १४-१५ वर्षकी आयुसे जबकि वीर्योत्पादक अंगोंकी पुष्टी और वर्धनका समयहै, अश्लील साहित्य, गन्दी चित्रावली, दूषित संग और अमानुषिक व्यभिचार (गुदा-मैथुन वा हस्त-मैथुन) या मैथुन सम्बन्धी चिन्तनकरनेका अधिक अवसर प्राप्तहोरहाहै, जो एक अबोध बालकके मन और मस्तिष्कमें ऐसा प्रभाव बैठा देताहै, जो हर समय छाया चित्रकी भाँति घूमतारहताहै। यह मानसिक अपवित्रता स्त्री, पुरुषों, स्कूल तथा कालेजके विद्यार्थियोंसे लेकर ऋषिकुल और गुरुकुलके ब्रह्मचारियों तक १०० में से ९० नवयुवकोंको अपना शिकार बनालेती है। निद्रावस्थामें, जब स्थूल-प्राण सूक्ष्म-प्राणमें बदलताहै, तब मन जो चित्र खींचताहै, वह स्वप्न होताहै और मानसिक प्रभाव वीर्यपर पड़ताहै, वही स्वप्नदोषकारूप धारणकरलेताहै।

सदाचारी पुरुषों से इस सम्बन्धमें जानकारी और उनका सत्संग तथा उनके द्वारा रचित पुस्तकोंका अध्ययन ही –स्वप्न-दोष-की अचूक महौषध है।

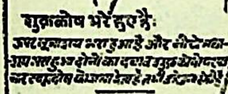


२—*आहार सम्बन्धी गड़बड़ियाँ*—

सात्त्विक और पौष्टिक भोजनकेस्थानपर आज नवयुवकोंको—

१—गर्म मसालेदार साग-सब्जियाँ तथा चाटादि ;

२—मिठाइयाँ तथा बीड़ी-सिगरेट आदि अधिक रुचिकर हैं।



दूषित आहारसे दूषित रक्त बनताहै और दूषित रक्तसे दुर्बल वीर्य्य, जो मलोत्सर्जन अंगोंमें पर्य्याप्त शक्ति प्रदान करनेमें असफल रहनेकेकारण कोष्टवद्धताका जन्मदाता होताहै। निद्रावस्थामें, जब मलाशय और मूत्राशय भरजातेहैं, तब मेढ्रभूमिका द्वार स्वतः ही खुलकर वीर्य्यको मूत्रेन्द्रियसे बाहर निकलनेका अवसर मिलजाताहै यही—'स्वप्न दोष'—कहलाताहै, जो सदाचारी बच्चोंमें भी होता देखागयाहै। इससे उनकी उत्पन्न होतीहुई सौंदर्यता नष्टहोजातीहै। नियमित रूपसे सात्त्विक आहार ही इसकी महौषध है।

३—*वीर्य्योत्पादक अङ्गोंकी स्वाभाविक या अस्वाभाविक दुर्बलता*—

(अ)—हस्त-मैथुनद्वारा हर्षोत्पादक स्नायु-मण्डलके दुर्बलहोनेसे मेढ्र-भूमिका संकोचन ढीलापड़जाताहै, तत्फलस्वरूप

निद्रावस्थामें दूषित वातावरणसे प्रभावितहुआ मनभी विषय-भोगके ही सुन्दर चित्र खींचतारहताहै, जो स्वप्न दोषका कारण बनताहै।

(आ)— कुसंगतिके कारण विषय-भोगकी तीव्र इच्छाका उत्पन्नहोना, परन्तु तत्सम्बन्धी साधनोंके न जुटनेपर भी निद्रावस्थामें मन द्वारा खींचेहुये चित्रके आधारपर स्वप्न-दोष बनजाताहै।

संयमी जीवन ही इसकी सर्वोपरि औषध है। फिर भी अंगोंकी पुष्टिकेलिये उचित ओषधियोंका सेवनकरना लाभसे खाली नहीं है।

धातु-पौष्टिक औषधियाँ

आयुर्वेदानुसार–खानेकी औषधियाँ

(सब प्रकारके वीर्य्य दोषोंपर ४० दिन तक की औषधि)

सामग्री—१—विधारा=५ छटाँक
२—असगन्ध=५ ,,
३—मिश्री =१ सेर

सबको कूट-पीस लीजिये कपड़-छन करलीजिये।

एक मात्रा है—३ तोले दूधकेसाथ

(वीर्य्य गाढ़ाकरनेवाली और बढ़ाने वाली औषधि)

सामग्री–अकरकरा, सोंठ, केसर, छोटी पीपर, लोंग, सफेद चन्दन का बुरादा–प्रत्येक १–१ तोला। शुद्ध अफीम १ माशा।

विधि— सबको कूट-पीसकर छानलीजिये।
मात्रा–दो माशेसे छै माशेतक शहदमें मिलाकर रात्रिको सोनेसे १ घण्टा पूर्व चाटिये और ऊपरसे मिश्री मिलाहुआ दूध पीजिये।

(वीर्य्य शुद्धकरनेकी उत्तम औषध)

नीमकी गिलोय (गुरच्छ) १ तोला २ छटाँक पानीमें डाल कर ताँबेके पात्रमें रात्रिके समय रखछोड़िये। प्रातः उसे ठण्डाईकी भान्ति उसी पानीमें पीसलीजिये। छानकर और मिश्री मिलाकर ४० दिनतक पीतेरहिये। स्वप्न दोष भी जातारहेगा।

तुलसीका प्रयोग

तुलसीके बीज अथवा इसके जड़ोंको समान भाग पुराने गुड़में मिलाकर प्रातः-सन्ध्या गायके धारोष्ण दूधकेसाथ लेनेसे सिर्फ कुछ अठवारेमें रोगी सच्चा मर्द बनजाताहै।

इसके सेवनसे धातु गाढ़ा होताहै, वीर्य बढ़ताहै, शरीरमें सच्ची गर्मी और शक्तिका प्रादुर्भाव होने लगताहै और वायु तथा कफ से होने वाले अनेक रोग जातेरहतेहैं।

लिङ्गपर लगानेकी ओषधियाँ

(वढ़ीहुई कामवासनाको शान्तकरनेकेलिये)

अफीमका प्रयोग

१—बाजरेके दानेके बराबर अफीम लेकर, उसे पानीमें घोलकर सुपारीके ऊपरकी त्वचाको हटाकर, लिंग-गात्र और मणिके बीचमें, जो खाईसी है वहाँके कामोत्पादक स्नायु-मण्डलपर लेपकरके त्वचाको अपनी असली स्थितिमें ले आइये।

२—दो दिन छोड़कर एक महिने तक इसी प्रकार लेप करते रहिये। यह स्वप्नदोषादिमें बहुत लाभप्रद है।

(लिङ्ग वर्धक तथा मोटाकरनेकी औषध)

सामग्री—काली मिर्चें, सैंधा नमक, छोटी पीपर, तगर, भटकटैया के फल, चिरचिरेकी जड़, काले तिल, कूट (कड़वी), छिलेहुये जौ, उड़दकी धोई दाल, सरसों, असगन्ध—

विधि—प्रत्येक ३-३ माशे लेकर पीसलीजिये और कपड़ेसे छान लीजिये। शहद और बकरीके दूधमें खरल कीजिये। गर्म करके सुहाता-सुहाता लिङ्गपर लेप करदीजिये। यह औषध दो महीनेतक काम देगी। लिङ्ग मोटा और दृढ़ होजायेगा।

या

गोनैडो ट्रापिक हारमौन (Gonodo Tropic Hormone) के इञ्जेक्शन लगवा लीजिये। लिंग मोटा होजायेगा और बढ़जायेगा।

औषध—२

(लिङ्गकी सुस्ती और टेढ़ेपनको दूर करनेकेलिये)

सामग्री—४ तोले लस्सन, ३ छटाँक अलसीकातेल, राई, अकरकरा, नीबूके बीज और मालकाँगनी प्रत्येक १—१ तोला

१—लस्सनको पानीमें पीसकर लुगदी बनालीजिये;

२—चार छटाँक पानीमें अलसीका तेल मिलालीजिये;

विधि ३—तीनोंको मन्दी मन्दी आगपर गर्म कीजिये। जब पानी जल जाय, उसे उतार लीजिये। इसे छान लीजिये।

४—पुनः उपरोक्त शेष चीजोंको (पहिले कूट-पीस कपड़छन करलीजिये) मिलाकर मन्दी-मन्दी आगपर गर्म कीजिये।

५—जब आधा तेल रहजाय, तब उतारकर और छानकर शीशीमें भरलीजिये।

प्रयोग—सोते समय सुपारीको छोड़कर २१ दिनतक प्रयोग कीजिये।

डाक्टरी चिकित्सा

(स्वप्नदोषमें किसी एक औषधका प्रयोग कीजिये)

औषध १—पोटोशियम ब्रोमाइड ३० ग्रेन १ औंस पानीमें १३—१४ दिनतक रात्रिके समय सोनेसे पूर्व लेलीजिये।

औषध २— केन्फर मोनो ब्रोमाइड—५ ग्रेनकी गोली १ औंस पानीमें रात्रिके समय सोनेसे पूर्व १५ दिनतक लेतेरहना चाहिये ।

होमोपेथीके अनुसार स्वप्नदोषकी चिकित्सा

अ—हस्त-मैथुनके कारण उत्पन्नहुये स्वप्नदोषमें—
—'वेनिस पेरिनिस'—लेनी चाहिये ।

आ—विषय-भोग अधिक करनेके कारण उत्पन्नहुये स्वप्न-दोषमें—
—'एसिड फास्फोरिक'—लेनी चाहिये ।

इ—यौवनसे पूर्व उत्पन्नहुये स्वप्नदोषमें—
—'प्लेटीना'—लेनी चाहिये ।

स्वप्नदोषपर प्राकृतिक चिकित्सा

निम्नलिखित कार्यक्रमसे स्वप्नदोष सदैवकेलिये जातारहताहै :—

शरीरमें हल्के नीले रंगके अभावसे स्वप्नदोषकी उत्पत्ति होती है। नीले रंगकी पूर्तिकेलिये प्रातः सूर्य्य निकलते समय मकानके दरवाजों और खिड़कियोंपर हल्के नीले रंगके परदे डाल लीजिये या हल्के नीले रंगके शीशे लगवा लीजिये। सूर्य्य-स्नानके समय सारा शरीर नग्न होना चाहिये। मूत्रेन्द्रिय और गुदापर भी सूर्य्य-रश्मि पड़नी चाहियें। तेज धूप स्वप्नदोषकेलिये अधिक उपयोगी नहीं है। ऐसा करनेसे कुछ दिनोंमें ही स्वप्नदोष जातारहेगा ।

१— *सूर्यरश्मि—*

२— *मूलबन्धका जितनाभी अधिक प्रयोग होसके करना चाहिये ।*
गुदा संकोचनको मूल-बन्ध कहतेहैं ।

३— *किसी धातका एक छल्ला खड़ेहुये लिङ्गकी मोटाईका बनवा लीजिये ताकि आसानीसे लिङ्गपरसे हटाया जासके ।*

इस छल्लेमें अन्दरकीओर कागरे होने चाहिये । सोते समय शिथिल लिङ्गमें पहनलेनाचाहिये । फिर स्वप्नदोष नहीं होगा ।

स्वप्नदोषकेलिये आवश्यक बातें

नवयुवकोंको सचेत करनेकेलिये इतना लिखना पर्याप्त होगा कि बाजारी इश्तिहारों और ओषधियोंके चक्करमें न पड़ें। लोग अपने स्वार्थकेलिये तात्कालिक प्रभाव जमानेके हेतु नाना प्रकारसे भोले-भाले बच्चोंको प्रभावित करके ओषधियाँ बेचाकरतेहैं। प्रथम तो उन ओषधियोंका वास्तविक कारणोंसे कोई सम्बन्ध ही नहीं होता और दूसरे उन ओषधियोंमें ऐसे मादक पदार्थ सम्मिलित करदेतेहैं, जो लाभके स्थानमें कभी-कभी तो उनके प्रयोग-कर्ताको सदैवकेलिये नपुंसक बनादेतेहैं।

१४-१५ वर्षकी आयुसे यह रोग प्राय: दूषित वातावरणके कारण उत्पन्न होनेलगताहै। इस भयानक तथा विनाशकारी शत्रुके आक्रमणसे बचनेकेलिये कुछ क्रियात्मक उपाय सुझाताहूँ जिनकी ओर ध्यानदेनेसे, प्रथम तो स्वप्नदोष होगा ही नहीं, यदि हो भी गया तो जाता रहेगा :—

१— किसीके कहनेसे या सुननेसे या देखनेसे मूत्रेन्द्रियको हाथसे न मसलिये और ऐसे देश-घातक बच्चों या व्यक्तियोंके सत्संगमें न रहिये।

२— मणिके ऊपर ढकनेवाली त्वचाको हटाकर उसके नीचे जमा हुये मलको, जो वहाँकी ग्रन्थियाँ उत्पन्न करतीरहतीहैं नित्य साबुन और गर्म जलसे धोडालना चाहिये। यह मल कामोत्पादक स्नायु-मण्डल को उत्तेजित करतारहताहै, जो अन्तमें स्वप्नदोषका रूप धारण करलेताहै।

३— रात्रिको सोनेसे पूर्व ठण्डे जलसे मूत्रेन्द्रियको और गुदाको धो डालना चाहिये, ताकि आभ्यान्तरिक हर्षोत्पादक स्नायु-मण्डल क्षुब्ध होकर मेढ्र-भूमिपर अपना प्रभाव डालकर उसका बन्ध ढीला न करसके; वरना यही स्वप्नदोषका कारण बना करताहै।

४— रात्रिके समय गर्म-गर्म दूध पीकर कभी नहीं सोना चाहिये, और भोजन भी अधिक नहीं करना चाहिये, वरना बहुमूत्र और स्वप्नदोषकी दशा पैदाहोजायेगी।

५— यह बात भी नवयुवकोंको याद रखनी चाहिये कि राष्ट्रका भावी उत्थान उन्हींके हाथोंमें होगा; इसलिये उन्हें संयमी जीवन बिताना ही श्रेयस्करहै। सदाचारी लोगोंके संग और महापुरुषोंकी जीवनीसे नवयुवकोंको इस सम्बन्धमें सहयोग मिलसकताहै।

वीर्य्यका शीघ्रपात

(Premature Ejaculation)

विषय-भोगके समय वीर्य्यका शीघ्र निकल पड़ना शीघ्रपात कहलाताहै। इसमें अण्डकोषोंसे चलकर आनेवाला सार बहुत कम या बिल्कुल नहीं होता, इसीलिये यह सन्तानोत्पत्तिके अयोग्य होताहै।

शीघ्रपातका कारण

बाल-कालमें अपनी अबोधताकेकारण प्राकृतिक वा अप्राकृतिक मैथुनों (हस्त-मैथुन वा गुदा-मैथुन) से नष्ट होनेकेकारण या वर्तमान कालके अश्लील साहित्यके अध्ययनके प्रभावसे या सिनेमा और गन्दे नृत्योंके देखनेसे रक्तमें अम्लता (खट्टापन) बहुतही चलाजाताहै और तत्कालस्वरूप अन्त:स्रावी ग्रन्थियोंमें कामाङ्गोंको अस्वाभाविक रूपसे उत्तेजित करनेका स्वभावसा पड़जाताहै। जिन व्यक्तियोंमें

इसप्रकारकी काम-वासना स्वाभाविक रूपसे बढ़ीहुईहो और उन्हें उसकी तृप्तिका अवसर समयपर नहीं हुआहो- उन व्यक्तियोंको, यदि कहीं सहवासका अवसर मिलजाय, तो उनका वीर्य्य थोड़ेही संघर्षणसे बाहर आजाताहै। ऐसे व्यक्तियोंका वीर्य कभी-कभी तो आलिङ्गन करते-करते निकलजाताहै।

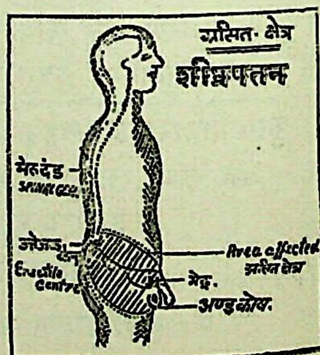
ऐसे व्यक्तियोंके (१) हर्षोत्पादक तथा कामोत्पादक स्नायु-मण्डल, (२) अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ (३) अण्डकोष सबही अस्वस्थ तथा विकृत होजातेहैं।

शीघ्रपातका विस्तृत विवरण

प्रथम कारण

(कामोत्पादक स्नायु-मण्डलकी दुबलता)

१— मणि और लिङ्ग गात्रके मिलन-स्थानपर कामोत्पादक नाड़ी मण्डलका जालसा बिछाहुआहै। जब इस स्थानपर कोई पदार्थ छूजाताहै, तब तुरन्त ही विषय-भोगकी इच्छाहो उत्तेजना उत्पन्न होजातीहै और काम-वासनाकी भी जाग्रति होजातीहै। तत्फलस्वरूप अन्तःस्रावी ग्रन्थि (मेढ्र-भूमि) जिसका सम्बन्ध इस जालसे है, अपना बन्ध (संकोच) भी कसकर लगालेतीहै, परन्तु किसी प्रकार अप्राकृतिक मैथुनों द्वारा उत्पन्नहुई उसकी अपनी दुर्बलताकेकारण, वह मेढ्र-भूमि अपना बन्ध ढीलाकरदेतीहै और वीर्य्यको आगे बढ़ने केलिये मार्ग मिलजाताहै।



२— शीघ्रपातके रोगियोंमें कुछ काम-वासना तो हर समय बनी ही रहतीहै। फिर लिंगके तनिकभी उत्तेजित होतेही यह काम-वासना और भी बढ़जातीहै। यदि

कहीं उन्हें ध्वज-भंग (लिंगका टेढ़ा होने) की बीमारी है, तब तो उनका कामोत्पादक स्नायु-मण्डल बड़ी तीव्रतासे कामातुर होउठताहै। यही शीघ्रपातका कारण बनताहै।

द्वितीय कारण

अन्तःस्रावी ग्रन्थियोंका दूषित रहना

१— कामवासनाओंको उत्तेजितकरनेवाले हर्षोत्पादक स्नायुमण्डल का सम्बन्ध, जब मेढ्र-भूमिसे होताहै, तब वहाँका स्नायु-मंडल भी तनजाताहै और मेढ्र-भूमिका बन्ध लगजाताहै। यदि यह मेढ्र-भूमि विकृत है तो इसका संकोचन पहिले तो बड़ा दृढ़ होगा, परन्तु फिर तुरन्त खुलजायेगा। वीर्यको भी बाहर निकलनेकेलिये मार्ग मिलजायेगा। बस ! यही शीघ्रपातका कारण बनजाताहै।

२— कामवासनाओंके उत्पन्नहोतेही लिंग खड़ाहोजाताहै। उस समय अण्ड-कोष, मेढ्र-भूमि, वीर्य्य-कोष, कलायका और वीर्य्य-नाल अपना-अपना मद (सार) उत्पन्नकर शुक्र कोषके रससे मिलते जातेहैं। इन सब ग्रन्थियोंके रसोंका मिश्रित रूप ही वीर्य्य कहलाताहै।

बाल-कालमें अप्राकृतिक मैथुनोंकेकारण अण्ड-कोषोंकी शक्ति इतनी नष्ट होचुकीहो कि अण्डकोष अपना सार उत्पन्नभी नहीं करनेपाते कि मेढ्र-भूमि आदिका सार मूत्रेन्द्रियसे बाहर निकल जाताहै। इसीकानाम शीघ्रपात है। ऐसे वीर्यमें सन्तानोत्पत्तिकी शक्ति नहीं हुआकरतीहै।

प्रमेह और उसका कारण

स्वप्नमें सोतेहुये मूत्रेन्द्रियके मार्गसे वीर्य्यका बाहर आना स्वप्न-दोष कहलाताहै और जाग्रत अवस्थामें मूत्रके पश्चात् या शौचके पश्चात् मूत्रेन्द्रियमेंसे वीर्य्यका बाहर निकलआना प्रमेह कहलाताहै। वीर्य्योत्पादक अंगोंके अधिक दुर्बल या विकृत होनेपर प्रमेह-रोगकी उत्पत्ति होतीहै।

प्रमेह नाशक औषधियाँ

(साधारण दशामें)

रातके समय दो छटाँक गेहूँ ४ छटाँक पानीमें ताँबे या मिट्टी के बर्तनमें भिगो दीजिये। प्रातः उसे पीसकर और छानकर तथा मिश्री मिलाकर सात-आठ दिन तक पीजिये। प्रमेह जाता रहेगा।

(असाध्य दशामें)

४ माशे हल्दीको एक तोला शहदमें मिलाकर कुछ दिनोंतक नित्य प्रातः सायं चाटिये। प्रमेह जातारहेगा।

अनुभूत औषधि

गाय का दूध ८ छटाँक; ईसव गोलकी भूसी ६ माशा; सफेद मूसली तीन माशा, मिश्री १ छटाँक लीजिये।

सेवन विधि—सबको दूधमें डालकर और खीर बनाकर दो सप्ताहतक सेवन कीजिये। प्रमेह जातारहेगा।

वाजीकरण (वीर्य्य-स्तम्भन) का उचित उपाय

यदि मनुष्य २५ वर्षकी आयुतक ब्रह्मचर्य-व्रतका ठीक रीतिसे पालनकरतारहे, तो ग्रहस्थ-जीवनमें प्रविष्टहोनेपर उसकी जननेन्द्रिय के गुप्तांग प्राकृतिक दशामें ही ५० वर्षकी आयुतक उचित कार्य करतेरहतेहैं। उन्हें वाजीकरणकेलिये औषधियोंकी आवश्यकता नहीं पड़ती, परन्तु ६० प्रतिशत ऐसे मनुष्य होतेहैं जो बाल्यकालमें

अपने आहार तथा व्यवहारमें भूलें करके अपने ही यौवनको समाप्त कर चुकतेहैं। उन्हें शीघ्रही अनुभव होनेलगताहै कि उनकी वासना, काम और हर्ष माराजाताहै।

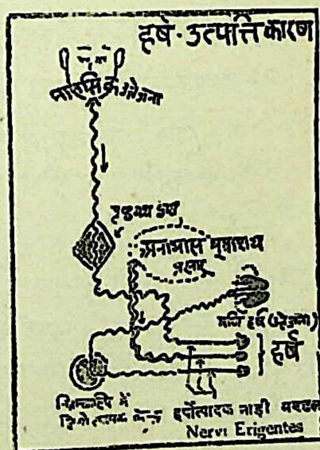
१–वासनाके नष्ट होतेही उनमें भोग करनेकी इच्छा मारी जातीहै–

२–कामके अभावमें– { *(अ) उनका लिङ्ग दृढ़ और कठोर नहीं रहताहै ;* *(आ) वीर्य्य भी पुष्ट नहीं है।*[१]

३–हर्षके नाशसे– { *वीर्य्यका रुकाव भी नहीं होताहै और विषय-भोगके समय कोई आनन्द भी अनुभवमें नहीं आताहै।*

कामेच्छा (वासना) की उत्पत्ति

शरीरमें कुछ ऐसी 'प्रणाली विहीन ग्रन्थियाँ' भी–हैं, जिनके युवाकालमें विकसित होनेपर कामोत्पादक अंगोंपर उनका ऐसा प्रभाव पड़नेलगताहै कि विषय-भोगकेलिये इच्छाएं स्वभावतः ही जागृत होउठतीहैं। इन ग्रन्थियोंको अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ भी कहतेहैं। कामेच्छाका उत्पन्न होना इन ग्रन्थियोंके ठीक कार्य करतेरहनेपर निर्भर है। जितनी प्रचुर मात्रामें और शुद्ध रूपमें अन्तः स्त्राविक ग्रन्थियोंका सार शरीरमें होगा उतनीही अधिक कामेच्छा उत्पन्न होगी। अन्तः स्त्राविक ग्रन्थियाँभी तीन कारणोंसे अपना रस उत्पन्न करने लगतीहैं–



१–अ–रक्त शुद्ध और पर्य्याप्त तथा वीर्याङ्गोंसे परिपूर्ण हो।
आ–वीर्य्योत्पादक अंग स्वस्थ हों और पर्य्याप्त वीर्य उत्पन्न करनेकी सामग्री उनतक पहुँचतीहो।
इ–हर्षोत्पादक स्नायु-मंडल अनावश्यक और असामयिक चेतना उत्पन्न करनेवाले न हों।

१—कामेच्छाका मस्तिष्कमें ध्यानआनेपर;
कामोत्पादक विचार या चित्र देखनेपर;
या तत्सम्बन्धी वातें सुननेपर;

२—मूत्रेन्द्रियके स्पर्श करने या मसलने (हस्त-क्रिया करनेपर)
३—वीर्य्य-कोष या मूत्राशयके भरनेपर;

कामेच्छाके उत्पन्न होतेही मस्तिष्कसे जननेन्द्रियतक सभी केन्द्र उत्तेजित होउठतेहैं। इन कामेच्छाके भावोंको हर्षवाहक वात नाड़ियाँ (Nerviesigentes) अमृत-पिण्डके सारकेसाथ मेरु-दण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायु-मण्डलपर पहुँचादेतीहैं। इस केन्द्रके उत्तेजित (प्रभावित) होतेही लिंगमें तुन्दी और दृढ़ता आनेलगतीहै। लिंगके दृढ़ होतेही दो कार्य आरम्भ होजातेहैं:—

१—वीर्य्य बहावको रोकनेकेलिये मेंढ़-भूमिका संकोचन;

२—अण्ड-कोषोंसे उनका अपना सार निकलना।

अ—जलमें घुलनशील सार; } इनका प्रभाव जननेन्द्रियपर
आ—वसामें घुलनशील सार। } व्यापक रूपसे पड़ताहै,

जलमें घुलनशील सारसे अण्ड-कोषोंमें रक्त भी अधिक अपहुँचताहै और रक्तमें प्रस्तुत शुक्रद्रव्योंका विश्लेषण भी होनेका अधिक अवसर मिलताहै। अण्ड-कोषोंद्वारा वसामें घुलनशील सारकी उत्पत्ति भी बढ़जातीहै, जिसका प्रभाव अमृत-पिण्ड-ग्रन्थि (Pituitary Gland) पर भी बहुत पड़ताहै। इसीका प्रभाव जननेन्द्रिय पर व्यापक रूपसे पड़ताहै। लिंगकी बढ़ोत्तरी आदि और सन्तानोत्पत्ति इसी सारपर निर्भर हैं।

अण्ड-कोषोंके अकेले सारको वीर्य्य नहीं समझना चाहिये। यह सार अन्य ग्रन्थियोंके सारकेसाथ मिलकर अपना कार्य करनेलगताहै। वीर्य्य तो वह पदार्थ है जो मस्तिष्ककी ओर जाताहै।

कामोत्पादक स्नायुमण्डल

मणि और लिंग गात्रके मिलन-स्थानपर कामोत्पादक स्नायु-मण्डलका जालसा बिछाहुआहै। इस मिलन-स्थानपर लिंगके चारों ओर एक खाईसी होतीहै। यहीं पर छोटी-छोटी ग्रन्थियाँ हैं। काम वासनाओंके उत्पन्न होतेही ये ग्रन्थियाँ रक्तसे भर जातीहैं और लिंग कठोर होजाताहै। यहाँका नाड़ी-मंडल उस समय हर्ष (आनन्द) अनुभव करताहै; इसलिये उन्हें 'स्पर्श-ज्ञान-नाड़ियाँ'—(Sensitive Nerve) कहतेहैं। इनका काम है—

१—अण्डकोषोंमेंसे वसामें घुलनशील सारका उत्पन्नकरना।

२—एक सफेद मैलका उत्पन्नकरना जो मणीकी त्वचाके नीचे जमा होता रहताहै। इसे नित्य धो डालना चाहिये। यह मल स्वप्नदोषका कारण बनजाया करताहै।

मेरुदण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायुमण्डल

यह चेतनाका केन्द्र है। इसका सम्बन्ध एक ओर तो कामोत्पादक स्नायु-मंडल (मणि और लिंगगात्रके मिलन-स्थानसे) है और दूसरी ओर मस्तिष्कके अन्दर (अमृत-पिण्ड अर्थात् आज्ञा चक्रसे) है। कामोत्पादक भावनाके उत्पन्न होतेही इस केन्द्रको सूचना मिलजातीहै। ऐसाही कामोत्पादक स्नायु-मंडल (स्पर्शज्ञानका नाड़ी-मंडल) मेढ़्र-भूमितक फैलाहुआहै इस चेतनाके प्रभावसे ही मेढ़्र-भूमिका बन्ध लगताहै, जो वीर्य्यको इस मेढ़्र-भूमिमेंसेहोकर जानेसे रोकदेताहै। जितनी यह चेतना ठीक होगी उतनाही मेढ़्र-भूमिका संकोचन (मूलबन्ध) दृढ़ होगा। जितनी देरतक मूलबन्ध लगा रहेगा, उतनाही देरतक, वीर्य्य मेढ़्र-भूमिसे परे वीर्य्य-नलिकामें रुका रहेगा और उतनाही अधिक आनन्द भी अनुभव होगा।

बाजीकरणका मुख्य ध्येय सन्तानोत्पत्तिकेलिये शक्ति पैदा करना और साथ-साथ रति-कर्मके समय अकथनीय आनन्दका लेना

ही है, परन्तु ऐसा उसी दशामें सम्भव है, जबकि मनुष्य कमसे कम २५ वर्षकी आयुतक ब्रह्मचर्य-व्रतका[1] ठीक रूपसे पालनकर वीर्य्योत्पादक अंगोंको पुष्ट करसकाहो।

स्वतन्त्र भारतवर्षकी भावी सन्तानोंके स्वास्थ्यको अच्छा करनेकेलिये अब सच्चे ब्रह्मचारी ही पैदा करनेकी आवश्यकता है।

वीर्य्य-स्तम्भनकी औषध—१

सामग्री—असगन्ध : विधारा : मिश्री
२ छटाँक : १ छटाँक : २ छटाँक

विधि—सबको कूट पीसकर कपड़-छनकर लीजिये।

मात्रा—अवस्थानुकूल २ माशे से ६ माशेतक रात्रिके समय सोनेसे पूर्व ४० दिनतक दूधके साथ सेवन कीजिये।

शीघ्रपात नाशक औषध—२

(जलकेसाथ ३ माशे चूरणकी मात्रा है)

अकरकरा—५ माशे	इनको कूट-पीसकर कपड़-छनकर
रिहाके बीज—६ माशे	लीजिये। विषय से दो घन्टे पूर्व
मिश्री—७ माशे	लीजिये।

---

[1] ब्रह्मचर्य रक्षा ही जीवन है
पढ़िये। मूल्य १।)
पुस्तक मिलनेकापता—
पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर।

पञ्चम् पाठ

विचारोंका वीर्यसे सम्बंध

रतिकालमें वीर्य्य-गमन और तत्पश्चात् अनुभव

रतिकर्मके समयकी दशा

किसी विचारके उत्पन्नहोतेही अमृत-पिण्डसे मेरुदण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायु-मंडलतक प्राण-वायुकेद्वारा लहरें उत्पन्न होने लगतीहैं। मेरु-दण्डस्थ हर्षोत्पादक स्नायु-मंडलको सूचना मिलतेही कामोत्पादक स्नायु-मण्डल (मणि और लिंग गात्रकी खाई) में हर्ष उत्पन्न होने लगताहै। जिसके दो काम हैं:—

१—लिंगमें रक्तका भरजाना और हर्षसे प्रफुल्लित होना;

२—कामोत्पादक स्नायु-मण्डलसे मेढ्र-भूमितक हर्षोत्पादक लहरें बार २ जाकर टकराना और तत्फलस्वरूप मेढ्र-भूमिका बन्ध लगजाना, ताकि वीर्य आगे न बढ़सके।

३—लिंगके हर्षितहोतेही वीर्य्य शुक्र कोषसे चल पड़ताहै और अण्ड-कोष अपना सार छोड़नेलगतेहैं। यदि वीर्य्य-कोष, मेढ्र-भूमि, कलायका और वीर्य-नाल सब स्वस्थ हैं, तो वे भी अपना-अपना सार शुक्रकेसाथ मिलाते चलतेहैं। अण्ड-कोषके स्वस्थ रहतेहुये, ये अपना सार दूसरे अंगोंको सहायतार्थ देतेरहतेहैं और शुक्र-कीट भी उस मिश्रित सार (वीर्य) में सम्मिलित होजातेहैं। यही वीर्य सन्तानोत्पत्तिके योग्य होसकताहै। जो-जो अंग अस्वस्थ होतेहैं, वे अपना सार वीर्यमें सम्मिलित करनेकी अपेक्षा उसे अण्डकोषोंके सारसे पूर्वही लिंगसे बाहर करदेतेहैं। *इसीका नाम जागृत अवस्थामें शीघ्रपात है* और *स्वप्नावस्था में स्वप्नदोष।*

—रति-कर्मका परिमाण चित्र—

भ्रमण करने वाले रक्तकी दशा	वीर्य्योत्पादक अङ्गोंकी दशा	प्राप्तव्य हर्ष और बननेवाला वीर्य	वीर्य्यपातके पश्चात्की दशा	
			रक्तके गुण	अवयवोंकी दशा
रक्त—'यदि शुद्ध, पर्य्याप्त और वीर्य्य तत्त्वोंसे परिपूर्ण'—है।	स्वस्थ और विकार रहितहै।	१—वीर्य्य प्रत्येक गुणको लिये हुये होगा; और २—पर्य्याप्त आनन्द आयेगा।	रक्ततो शीघ्र ही वीर्य्यांशोंसे परिपूर्ण होजायेगा।	शीघ्रही फिर उत्साहयुक्त हो जायेंगे।
रक्त— यदि शुद्ध और पर्याप्त तथा वीर्य्य तत्त्वों से युक्त—है।	हस्त-मैथुन या गुदा-मैथुनके कारण अस्वस्थ और विकारयुक्त हैं।	१—अवयव अपनी शक्तिके अनुकूल वीर्यांशोंको रक्त मेंसे नियत समय पर निकाल लेतेहैं। २—हर्ष बहुत कम होताहै।	शीघ्र पूर्वावस्था में आजाताहै।	१—उत्साहादिका अधिक नाश नहीं होता। २—अंगोंमें कुछ देर शिथिलता अवश्य रहतीहै।

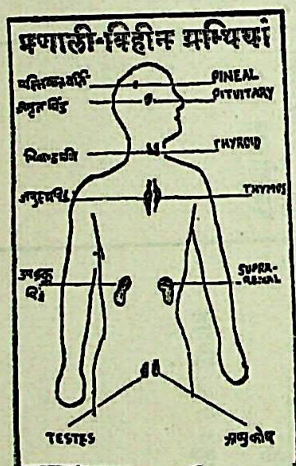
रक्त –'यदि अशुद्ध, अपर्याप्त और वीर्य तत्वों से रहित'—है।	स्वस्थ और विकार रहितहै।	१—अंग स्वस्थ होनेकेकारण उनमेंजहांतक शक्तिहोतीहैं, रक्तमेंसेवहांतक वीर्य्य तत्त्व निकाललेतेहैं, परन्तु वीर्य्यांशों का अनुपात विषम रहता है। २—हर्ष होता है परन्तु पर्य्याप्त नहीं।	रक्त बहुत देरमें पूर्वावस्था-नुकूल वीर्य्यांशोंसे परिपूर्ण होताहै।	थकान, उदासी, दुर्बलता देरतक बनी ही रहतीहै।
,,	अस्वस्थ, विकारयुक्त होने पर (हस्तमैथुन या गुदा-मैथुन आदिके कारण।	१—वीर्य्यांश बहुत कम, केवल मेढ्रभूमि, कलायका आदिका ही सार मात्र रहताहै। २—हर्ष बहुत कम होताहै।	बहुत दिनोंके पश्चात् अपनी पूर्व अवस्थाको प्राप्तहोताहै।	१—अंगोंमें देर तक थकान; २—काम वासना नष्ट; ३—उत्साहहीनता।

षष्ठ पाठ

प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियाँ

(Ductless Gland)

शारीरिक नीरोगताकेलिये प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियाँ (अन्तः स्राविक ग्रन्थियाँ) भी आवश्यक अंग हैं, जो शरीरके भिन्न २ स्थानों पर माँस पेशियोंके गुथेहुये जालसे प्रतीतहोतेहैं। जो रक्त उन्हें मिलताहै उसमें एक ऐसा रासायनिय द्रव तैयार करतीहैं, कि वह शरीरमें होनेवाले परिवर्तनोंका मुख्य हेतु बनजाताहै, परन्तु यह आवश्यक है कि आने वाले रक्तमें वे रासायनिक सार Secretion उत्पन्नकरनेकेलिये पर्य्याप्त पदार्थ उपलब्ध हों, जिनसे शरीर पोषित, चैतन्य और उन अंगोंके विशेष कार्य्योंके करनेमें समर्थ हों।



प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियोंका सार उनकेपास आनेवाले रक्तमें मिलकर शरीरमें भ्रमण करताहुआ अपने विशेष अंगोंतक पहुँचकर उन्हें पोषण करताहै, उत्तेजित करताहै और विकसित करताहै।

प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियोंके भेद

१— मस्तिष्क-ग्रन्थि (पाइनियल ग्लांड=Pinial Gland);

२— अमृत-ग्रन्थि (अमृत-पिण्ड=पीट्यूइटरी ग्लाण्ड=Pituitary Gland);

३— कण्ठमणि (ग्रैवेयक ग्रन्थि=थाइराइड ग्लाण्ड=Thyroid

४— उपकण्ठ मणि (परिग्रैवेयक ग्रन्थि = Para Thyroid Gland);
५— जत्रुस्थपिण्ड (थाइमस=Thymus Gland);
६— उपवृक्कग्रन्थि (सूप्रारिनल=Suprarenal Gland) या एड्रनल ग्लाण्ड=Adrenal Gland) ।

प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियोंद्वारा शरीरमें होनेवाले परिवर्तन

१— भिन्न २ अंगोंकी उचित वृद्धिका होना;
२— शारीरिक और मानसिक उन्नतिका होना;
३— भुक्तान्नमें प्रस्तुत तत्त्वोंका विश्लेषण तथा उनका आत्मीकरण;
४— श्वास-प्रश्वासकी गतिका ठीकरहना ;
५— सन्तानोत्पादक अंगोंका सुदृढ़रखना और उनके कार्यपर नियन्त्रणरखना;
६— भयङ्करसे भयङ्कर रोगोंका नष्ट होजाना,
७— बुढ़ापा शीघ्र न आना ;

शरीरमें उपरोक्त परिवर्तन प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियोंद्वारा हीहोतेहैं ।

मस्तिष्क-ग्रन्थि (आज्ञा-नाड़ी)

(पाइनल ग्लाण्ड = Pinial Gland)

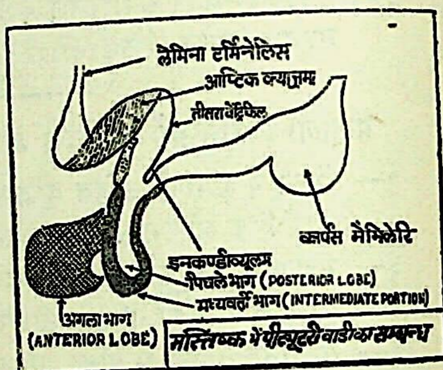
खोपरीसे सम्बन्ध रखनेवाली मस्तिष्क-स्थित यह एक ग्रन्थि है ।

यह एक अत्यन्त छोटे आकारका शिरामय अंग है, जो ग्रन्थिकी आकृतिका है । इसका विकास सात वर्षकी आयुसे होनेलगताहै । इससे होनेवाले लाभोंकेप्रति वैज्ञानिकोंको भी अभी पूरा ज्ञान-प्राप्त नहीं हुआहै, परन्तु यौगिक दृष्टिसे जब विचाराजाताहै, तो यही ग्रन्थि है, जिसे उचित रूपसे काममें लाने पर मानसिक शक्तियाँ जाग्रत होजातीहैं । यही सम्प्रज्ञात समाधि Concentration of Mind) का केन्द्र है ।

अमृत-ग्रन्थि = (पोषणिका ग्रन्थि)

(पीट्यूइटरी ग्लाण्ड=Pituitory Gland)

अमृत-ग्रन्थि प्रणाली-विहीन-ग्रन्थियोंका सरताज है। यह ग्रन्थि मस्तिष्कके निचले धरा-तलपर एक खोखले गढ़े की भाँतिका सेलार्टसिका नामक भागकी पृष्ठवंशमें स्थित है। यह ग्रन्थि कफ (अनुनासिक निस्सरण) उत्पन्न करताहै।



मस्तिष्क में पीट्यूटरीबाडीका सम्बन्ध

अमृत-ग्रन्थिके दो भागहोतेहैं—

१—अग्रभाग= Anterior Part.

२—पिछला भाग=Posterior Part.

१—*आगे का भाग* (Anterior Lobe)

शरीरमें सबसे प्रसिद्ध और आवश्यक अंग है। इसका अन्य ग्रन्थियोंपर बड़ा प्रभाव पड़ताहै। इस भागमें कई प्रकारके रस निकलतेहैं, जिनका अपना-अपना प्रभाव पड़ताहै।

(क) अ—वृद्धिकारक रस—(Growth Harmone)

जब यह रस बच्चे या बड़ेमें अधिक निकलने लगताहै, तब वह विशालकाय होजाताहै और जब इस रसकी न्यूनता अधिक होजातीहै, तब वह बौना बन जाया करताहै।

आ—हड्डियोंकी वृद्धिपर नियन्त्रण रखताहै।

इ—स्तनोंकी क्रिया और उनकी वृद्धिपर भी इसका प्रभाव पड़ताहै।

(ख) सन्तानोत्पादक अंगोंकी क्रियापर नियन्त्रण रखनेवालासार (गोनैडोट्रापिक हारमोन=Gonadotropic Harmone)

जब इस रसका नवयुवकोंमें इञ्जेकशन दियाजाताहै, तब उनके लिङ्ग और अण्डकोष दोनों बढ़जातेहैं।

यदि वन्ध्या स्त्रियोंके इसका इञ्जेकशन देदियाजाय, तो उनके भी सन्तानोत्पत्तिकी आशा होजातीहै। उपरोक्त सार (रस) इन परिवर्तनोंको सीधा नहीं लासकताहै। यह केवल स्त्रियोंके जननेन्द्रियसे उचित और पर्य्याप्त मात्रामें सार उत्पन्नकरने और उन्हें उत्तेजितकरनेमें सहायक होताहैं।

(ग) स्तनोंमें दूध उत्पन्न करनेवाला सार—

(लैक्टोजेनिक हारमोन=Lactogenic Harmone)

उपरोक्त सार प्राणियोंके स्तनोंमें दूध उत्पन्नकरनेकी क्रियामें आवश्यक भाग लेताहै और यही सार माताका पुत्रपर विशेष प्रेमकरनेकी स्वाभाविक भावनाको जाग्रतकरताहै। इसी प्रेमका नाम—'वात्सल्य-प्रेम—है।

(घ) कई प्रकारके सार और भी उत्पन्न होतेहैं, जो अन्य ग्रन्थियोंको उनका सार उत्पन्नकरने में सहायता देते हैं:—

अ—थाइरोट्रोपिक हारमोन (Thyrotropic Harmone) जो थाइराइड (Thyriod) ग्लण्डकी थाइराक्सिन हारमोन पैदा करनेमें सहायक होताहै।

आ—एड्रोनी ट्रोपिक हारमोन (Adrenotropic Harmone) जो उपवृक्क-ग्रन्थि (एड्रिनल ग्लाण्ड) के कोर्टक्स (Cartex) नामक भागको उत्तेजित करताहै।

इ—डाइबिटोजोनिक हारमोन (Diabatogonic Harmone) जो इन्सूलिन (Insulin) का सीधा विरोधी है। डाइबिटो-जेनिक सार और इन्सूलिन दोनों मिलकर रक्तमें चीनीकी मात्राको ठीक रखतेहैं। यदि इन्सूलिन कम होजाय, तो यह हारमोन (सार) चीनीकी मात्राको बढ़ादेताहै और ऐसे रोगीके डाइबिटीज (Diabities=पेशाब में शक्कर आने) लगजातीहै।

२—अमृत-ग्रन्थिका पिछला अंग (Pituitory Posterior Lobe) इस पिछले भागसे जो सार निकलताहै, इसे पीट्यू इटैरिन (Pituitarin) कहतेहैं। यह बड़े २ महत्वपूर्ण कार्य करताहै:—

अ—पीट्युटरीन (Pituitarin) धात्री विद्याकी एक बहुमूल्य औषध है। बच्चा पैदा होनेसे पूर्व और पश्चात् पीट्यूइटैरिन का इञ्जकशन देनेसे गर्भाशयके संकोचनपर नियन्त्रण होजाता है। जच्चा बहुत बड़े कष्टसे बचजातीहै।

आ—पीट्यू इटैरिन मूत्रकी अधिक मात्राको भी सीमित करताहै। इस रसकी कमीकेकारण बहुमूत्रका रोग उत्पन्न होता है।

इ—स्वेच्छा विरुद्ध माँस-पेशियोंपर भी नियन्त्रण करताहै, विशेषतः रक्तनलियोंकी दीवारोंपर और इस प्रकारसे रक्तचाप (Blood Pressure) को सीमाको बद्ध करनेमें बहुत अच्छा काम करता है।

उ—पीट्यू इटैरिन भयसे अचानक चौंक पड़ने वालेकेलिये बहुत लाभदायक सिद्ध होचुकाहै।

कण्ठमणि = ग्रैवेयक ग्रन्थि

(थाइराइड ग्लाण्ड=Thyroid Gland)

कण्ठमणि गर्दनकी जड़के पास अवस्थित है। इसके अन्दर एक



छोटासा खोखला भाग है, जिसमें—'आयोडिन'—जमारहताहै। यह ग्रन्थि दो भागोंमें विभक्त है। इन्हें आपसमें जोड़ने वाले भागको —'इस्थमस'—कहतेहैं।

थाइराइड ग्रन्थिके अन्दर जो रस झरताहै उसे —'थाइराक्सिन'— कहतेहैं। इसमें आयोडिन पर्य्याप्त मात्रामें रहताहै। थाइराइडके इञ्जकशन मनुष्यकी जीवनी-शक्ति (खाद्योजद्वारा उत्पन्नहुये बल) को बढ़ाताहै।

थाइराइड ग्रन्थिके रोग-ग्रसित होतेही बच्चोंकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि रुकजातीहै और तत्फलस्वरूप बच्चे बिल्कुल मूर्ख बनजातेहैं।

देशके उन भागोंमें जहाँ भोजनमें और जलमें आयोडिन और मैगनेशिया नहीं होताहै, वहाँके लोगोंके घूँघा या गलमण्ड Goitre होजाताहै अर्थात् गला फूलकर बहुत बड़ा होजाताहै।

घूँघा (Goitre) के प्रकार

१— साधारण घूँघा (Simple Goitre);
२— असाधारण घूँघा (कोलाइडल ग्वायटर=Calloidal Goitre.

१—साधारण घूँघा (Simple Goitre)इसमें गला फूलजाताहै।

चिकित्सा—

अ— लगानेकी औषध— टिञ्चर आयोडिन लगाना चाहिये।

आ— खानेकी औषध—

१— थोड़ेसे तेलके साथ थाइमोल (एक ग्रेन) लाभ दायक है।
२— या पोटेशियम आयोडिनका प्रयोग भी लाभ दायक है।
३— पानी बहुत कम और वह भी गर्म करके ठण्डा कियाहुआ।

२—असाधारण घूँघा (Calloidal Goitre)

इस रोगमें थाइराक्सिनकी कमीके कारण —'मिक्सीडेमा'— रोगकी उत्पत्ति होतीहै, जिसमें—

क—बहुतही अधिक मात्रामें आक्सीजन (प्राण-वायु) अन्दर जातीहै और बहुतही अधिक मात्रामें कारबन आक्साइड (आंगारिक वायु) बाहर आतीहै।

ख— यूरियामें अधिक चीनीका निकलना और पेशाबमें नाइट्रोजन सम्बन्धी पदार्थोंका अधिक निकलना आरम्भ होजाताहै।

ग— शरीरके किसी-किसी भागमें लाल-लाल फूले (चित्ते) धब्बे दीखपड़तेहैं।

घ— शरीरमें पसीना बिल्कुल नहीं निकलताहै।

ङ— मानसिक शक्तिका ह्रास होनेलगताहै। सरके ऊपरसे बाल झड़नेलगतेहैं और रुधिरमें कमी आकर माँस-पेशियाँ दुर्बल होजातीहैं।

चिकित्सा—

थाइराइड एक्सट्रैक्टके सेवनकरनेसे यह रोग सदैवकेलिये जातारहताहै। आरम्भमें मात्रा आधे ग्रेनसे अधिक न हो। ओषधिको लेकर, लेटजाना चाहिये वरना हानि भी होजातीहैं।

उपकण्ठ = परिग्रैवेयक ग्रंथि

(*पैराथाइराइड* (Parathyroid Gland)

उपकण्ठमणि चार छोटी प्रणालीविहीन ग्रन्थियोंका समूह है, जो कण्ठमणि (Thyroid) ग्रन्थिसे बिल्कुल सटीहुईहैं। कण्ठमणि तथा उपकण्ठमणि ग्रन्थियाँ कण्ठनलीके उर्ध्व भागसे निकलतीहैं।

उपकण्ठमणिसे पैराथारमोन (Paratharmone) नामक सार निकलताहै, जिसका काम है—रक्तमें चूने (Calcium) के अनुपात और सकेन्द्रणपर नियन्त्रण करना।

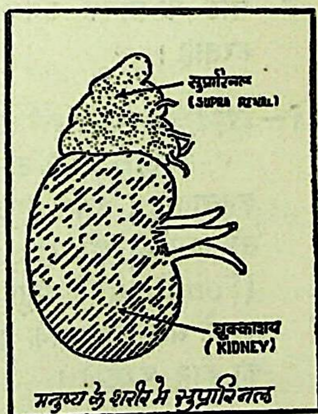
कैलशियम ही है जो समस्त स्नायुमण्डल और माँसपेशियोंकी क्रियाओं और प्रतिक्रियाओंको चलातेरहनेमें परमावश्यक है। यदि यह ग्रन्थि अपना रस निकालनेमें अयोग्य होजाय, तो निम्नलिखित रोगोंकी उत्पत्ति होने लगेगी—

१– माँश-पेशियोंका आकुञ्चन होनेलगताहै ।
२– मस्तिष्कमें बेचैनी होनेलगतीहै ।
३– श्वास क्रिया बन्द होने लगतीहै ।
४– शरीरमें ऐंठन होनी आरम्भ होजातीहै ।
५– हड्डियाँ दुर्बलहोने लगतीहैं और दाँत गिरने लगतेहैं ।
६– मूर्च्छा और गश भी आजाताहै ।

उपवृक्क ग्रंथियाँ—

(सुप्रारिनल ग्लाएड = Suprarenal Gland)

उपवृक्क ग्रन्थियाँ दो छोटी-छोटी उदर सम्बन्धी बहुत ही प्रसिद्ध ग्रन्थियाँ हैं, जो दोनों गुर्दोंके ऊपर टोपियोंकी भान्ति अवस्थित हैं। यह बहुतही सूक्ष्म तथा कोमल माँस-तन्तुओंसे निर्मित हैं ।



मनुष्य के शरीर मे सुप्रारिनल

उपवृक्कके दो भाग होतेहैं:–

१– बाहरी अंग (कार्टक्स = Cartex)
२– भीतरी अंग (मेडुला = Medulla)

ये दोनों पृथक् २ भाग हैं और इनकी रासायनिक क्रियायें भी भिन्न-भिन्न हैं ।

१— उपवृक्क ग्रन्थियोंका भीतरी अङ्ग (Medulla)

इस भागसे जो रस स्रवित होताहै, उसे एड्रानालिन हारमैन (Adranalin Harmone) कहतेहैं । यह बाजारोंमें कैमिस्टों के यहाँ निम्न नामसे मिलताहै–

'आरथोडाइ आक्सी फनाई लिथैनोल मिथाइल अमीन'- इसके कार्य निम्नलिखित हैं-

क- यह सार स्मरण-शक्ति और मेधा-शक्तिको बढ़ानेवालाहै, और माँस-पेशियोंमें पहुँचकर उन्हें दृढ़ बनाताहै ।

ख- रक्तमें लाल कणोंकी संख्याको बढ़ाताहै, जिससे रक्तमें आक्सी-जन (प्राण-वायु) की मात्रा अधिक होजातीहै ।

ग- पित्त या पित्ताशय को अपने अन्दर एकत्रित कीहुई चीनीमेंसे कुछ चीनी देनेकेलिये यह उसे वाध्य करताहै ।

घ- एड्रानालनके इञ्जैक्शन रक्त-चाप (Blood Pressure) में बहुत लाभदायक होतेहैं ।

ङ- चोट या घावके समय रक्त-स्रावको भी यही रस बन्द करताहै ।

—००:०:००—

२—*उपवृक्क ग्रन्थिका बाहरी अङ्ग* (Cartex)

बाहरी अंगसे उत्पन्नहोनेवाला सार कार्टिन (Cartin) कहलाताहै । इसमें खाद्योज बहुत होतेहैं । यह सार रक्तमें सोडियम क्लोराइड (Sodium Chloride) और पोटाशियम (Potasium) के अनुपातको ठीक रखताहै । यह कार्टिन वृक्कों और मूत्राशयके अम्लमय पदार्थोंको भी बाहर निकालने का काम करताहै ।

इस बाहरी अंगके ठीक कार्य न करनेपर सोडियम क्लोराइडका बहुतसा भाग मूत्रकेसाथ बाहर निकलजाताहै, तत्फलस्वरूप सोडियम क्लोराइडकी कमी और पोटेशियमकी अधिकता मूत्र में होजाती है ।

उपरोक्त खनिज पदार्थोंकी असमानताके कारण एडीसन (Addission) का रोग उत्पन्नहोजाताहै, जिसमें निम्न लक्षण प्रतीत होनेलगतेहैं:—

१- माँस-पेशियोंकी दुर्बलता ;

२- अल्प रक्त-चाप ;

३- पाचन क्रियाकी गड़बड़ी ;

४- त्वचापर भूरे काले चित्तोंका निकल आना।

चिकित्सा— सुप्रोरिनल एक्सट्रैक्ट (Suprarenal Extract) पाउडर या गोलियोंके रूपमें लेनेसे पर्याप्त आराम मिलताहै।

जत्रुस्थ ग्रंथि

(*थाइमस ग्लाण्ड* = Thymus Gland)

जत्रुस्थ ग्रन्थि छातीकी हड्डीके सिरेकेनीचे अवस्थित है। यह ग्रन्थि शरीरका बहुत ही महत्त्वपूर्ण अंग है। यह गून्थि-

१- शारीरिक अंगोंके कार्य्योंमें उत्तमता लानेमें और रोगोंको रोकनेमें कुछ अंशों तक सहायक है ;

२- शरीरकी उचित वृद्धि करताहै।

इस गून्थिके अस्वस्थ होनेपर रक्ताल्पका रोग उत्पन्न होजाता है। इस ग्रन्थिका सार कण्ठमणि (Thyroid Gland) को भी फुलादेताहै, जिसके कारण टान्सिल (Tonsil) का रोग उत्पन्न होजाताहै। खाने-पीने और बोलनेमें बड़ी कठिनाई होनेलगतीहै।



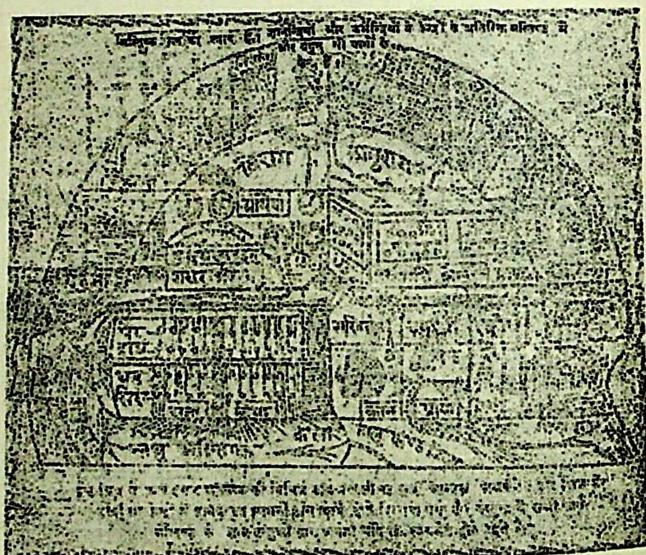
चतुर्थ अध्याय

नाड़ी-जाल (Nervous System)

प्रथम पाठ

शरीरान्तर्गत संस्थाओंपर नियन्त्रण रखनेवाली वात-नाड़ियां

नाड़ी-जाल देहान्तर्गत ऐसा आवश्यकीय अंग है जो समस्त शरीरस्थ संस्थाओंपर नियन्त्रण करताहै। यह दो भागोंमें विभक्तहै (१)—वात नाड़ियाँ; (२)—रक्ताभिसरण नाड़ियाँ।



वात-नाड़ियाँ मस्तिष्क और मेरुदण्डसे सम्बन्ध रखतीहैं, और रक्ताभिसरण नाड़ियाँ हृदयसे, परन्तु गौण रूपसे यकृत् और क्लोमसे इनका सम्बन्ध रहताहै।

नाड़ी-जालके मुख्य कार्य

१— मनो व्यापार (Mental Activity)
मनोव्यापारका कार्य मस्तिष्कमें चलतारहताहै।

२— संवेदना ज्ञानका ग्रहणकरना और उस कार्यके संवेगको तत्सम्बन्धित इन्द्रियतक पहुँचाना। इस कार्य्यकेलिये दो प्रकारकी नाड़ियाँ हैं :—

(अ)—*केन्द्रगामी नाड़ियाँ;*

(आ)—*वहिर्गामी नाड़ियाँ;*

अ—केन्द्रगामी नाड़ियाँ—(Afferent Nerves)
ये वे नाड़ियाँ हैं जो पाँचोंज्ञानेन्द्रियोंसे शब्दादि की संवेदना (ज्ञान) मस्तिष्कको पहुँचाती रहतीहैं।

आ—वहिर्गामी नाड़ियाँ—
इनके भी दो कार्य हैं :—

(क)— केन्द्रीय संस्थाकी आज्ञायें शारीरिक भिन्न-भिन्न अवयवोंको पहुंचातीरहतीहैं।

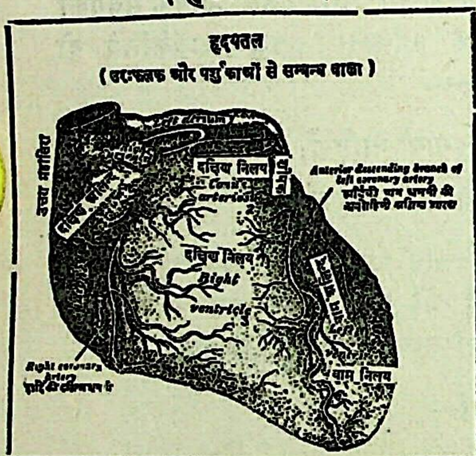
(ख)— वहिर्गामी नाड़ियोंका एक भाग रक्ताभिसरण नाड़ियोंपर नियन्त्रण करताहै। उस भागको रक्त-वाहक-नियन्त्रण-नाड़ियाँ कहतेहैं। इनका मुख्य स्थान हृदय है।

१— रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्दका ज्ञान जो नेत्र, जिह्वा, नाक, त्वचा और कानका कार्य है।

द्वितीय पाठ

हृदय सम्बन्धि परिचय

(हृदय अनैच्छिक माँस-पेशियोंसे बना है।)

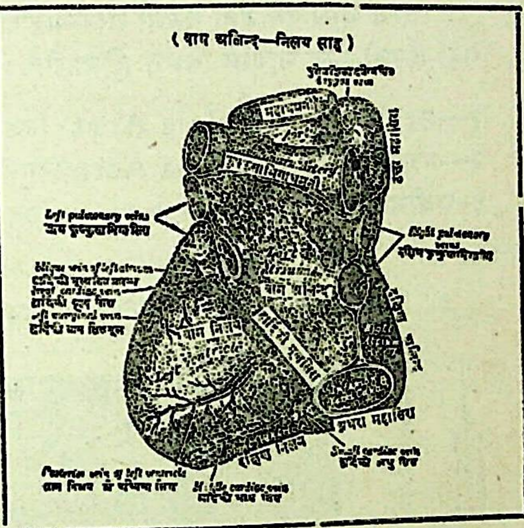


हृदय-कोष्ट भीतरसे माँसके एक खड़े परदे द्वारा दाईं और बाँई दो कोठड़ियोंमें विभक्त है, जिनका पारस्परिक कोई सम्बन्ध नहीं है। प्रत्येक कोठड़ीके ऊपर-नीचे दो दो भाग हैं।

अ—ऊपरके भागको अलिन्द या ग्राहक—कोष्ट (Auride) *कहतेहैं।*

आ—नीचेके भागको निलय या क्षेपक-कोष्ट (Ventride) *कहतेहैं।*

जिस परदेद्वारा ऊपरकी कोठड़ी, नीचेकी कोठड़ीसे पृथक् होती है, उसे कपाट कहतेहैं। इस प्रकार हृदय चार भागों (कोठड़ियाँ) में विभक्त है यह इसप्रकारसे बनेहुयेहैं कि ऊपरसे नीचेको तो खुलतेहैं, परन्तु नीचेसे ऊपरको नहीं, ताकि रक्त एक बार आनेपर पुनः लौट न सके। दाहिनी ओर तीन कपाट हैं और बाँई ओर दो।



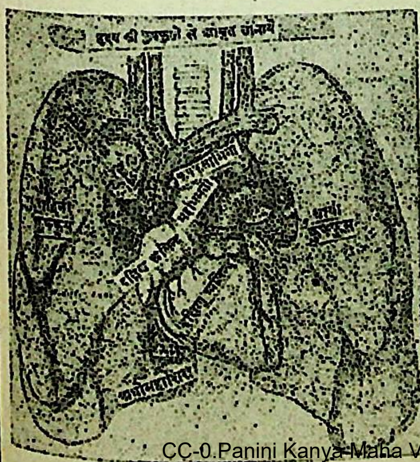
हृदयका सम्बन्ध शरीरके अनेक महत्वपूर्ण अंगोंसे रहताहै। हृदयके दोनों ओर फुप्फुस हैं। नीचेकी ओर यकृत् है और ऊपर की ओर बडी रक्त वाहिनियाँ हैं।

हृदयके दाहिने आँलिन्दमें अशुद्ध रक्त दोनों ओरसे आकर जमाहोताहै।

१—ऊपरी भागसे उत्तरा-महाशिया (Superior Vanacava) द्वारा

२—नीचेके भागसे अधरा-महाशिरा (Inferior Vanacava) द्वारा

फिर फुप्फुसीय धमनीके भीतरसे फुप्फुसमें श्वासद्वारा शुद्ध होनेकेलिये चलाजाताहै। फुप्फुस अशुद्ध-रक्तमेंसे द्विअंगारिक वायु (Carbon Dioxide-Gas) को निकालकर नासान्ध्रों द्वारा शरीरसे बाहर फेंकतेरहतेहैं और शुद्ध-वायु (Oxygen Gas) उनमें मिलाकर चार फुप्फुसकी नालियों द्वारा शुद्ध रक्तको हृदयके बायें आलिन्दमें जमाकरदेतेहैं।



वायें अलिन्दसे बड़ी धमनी आरम्भहोकर उदरमें चलीजातीहै। यहाँ धमनी तीन भागोंमें विभक्त होजातीहै :—

१—उद्गामी=Ascendnig Aorta (ऊपरकी ओर जानेवाला भाग)
२—महराव =Transversa Aorta (मुड़ाहुआ भाग)
३—अधोगामी=Descending Aorta (उदरकीओर जानेवाला भाग)



पुनः प्रत्येकसे अनेक केशिकायें (Capillaries) निकलकर शरीरके प्रत्येक अवयवतक उसके पोषणार्थं शुद्ध रक्तको पहुँचाती रहतीहैं।

तृतीय पाठ

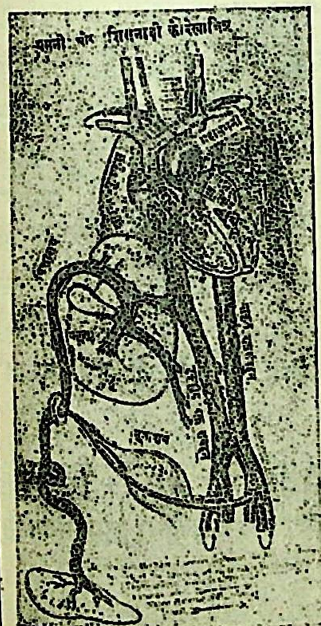
रक्ताभिसरण नाड़ी-जाल

हृदयका दाहिना और बाँया अलिन्द-कोष्ठ



दाहिना अलिन्द कोष्ठ

उत्तरा और अधरा-महाशिरा द्वारा दाहिने अलिन्द-कोष्ठमें अशुद्ध रक्त सारे शरीरसे आकर जमाहोतारहताहै :—



उत्तरा-महाशिरा द्वारा—

सारे शरीरसे अशुद्ध रक्त दाहिने अलिन्द कोष्ठमें आकर जमाहोताहै, परन्तु शरीरके ऊपरी भागका अशुद्ध रक्त उत्तरा महाशिराद्वारा ही आयाकरताहै।

अधरा-महाशिरा द्वारा—

अधरा-महाशिराद्वारा अशुद्ध रक्त शरीरके दक्षिणी भाग (नीचेके हिस्से) से आकर दाहिने अलिन्द-कोष्ठमें आकर जमा होताहै, परन्तु अधरा-महाशिरामें दोनों ओरसे अशुद्ध रक्त आया करताहै :—

१—*यकृत्-रक्त संवहनद्वारा* (Portal Circulation)

२—*वृक्कीय-रक्त-संवहनद्वारा* (Renal Circulation)

१—यकृत् रक्त संवहन

पचनेन्द्रिय संस्था (आमाशय, क्षुद्रान्त्र, प्लीहा और अग्न्याशय आदि) मेंसे शोषित अन्न-रसमय रुधिर अनेक छोटी २ शिराओं द्वारा प्रतिहारिणी शिरामें होकर यकृत्में रासायनिक शुद्धिकेलिये जाताहै। फिर वह रक्त तीन यकृती शिराओंद्वारा अधरा महाशिरा मेंसे होकर हृदयके दाहिने अलिन्द-कोष्ठमें एकत्रित होतारहताहै।



२—वृक्कीय रक्त संवहन

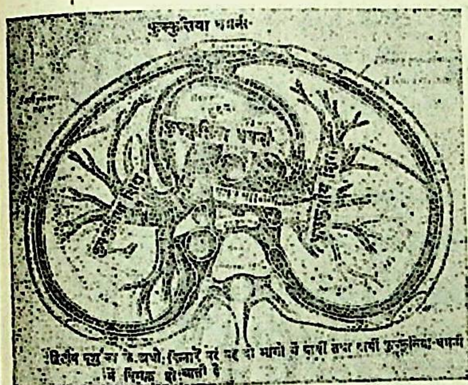
शरीके भिन्न २ अंगोंमें केशकाओं (Capillaries) द्वारा रक्त जानेपर वे अंग सबल बनतेजातेहैं। इसप्रकार शरीरस्थ समस्त अवयवोंका पोषण होतारहताहै। उन अवयवोंके अन्दर, जो मल उत्पन्न होताहै, वह लौटनेवाले रक्तमें मिलजाताहै। इसप्रकार शरीरस्थ सारे अवयवोंमेंसे भ्रमण करनेवाली शिरायें उस मल-मिश्रित-रक्तको लेकर वृक्कोंमें जागिरतीहैं। जहाँ इस रक्तका विश्लेषण होताहै। मूत्र-रूप-मल तो मूत्राशयमें नवीनियों Ureters द्वारा बूंद २ करके जमा होतारहताहै, जो मूत्रेन्द्रियद्वारा शरीरसे बाहर निकलजाताहै।

शेष अशुद्ध रक्त दो अनुवृक्कोंकी शिराओं (Renal Veins) द्वारा अधरा-महाशिरामें होकर हृदयके दाहिने अलिन्दकोष्ठमें जाजमाहोताहै।



हृदयस्थ दाहिने अलिन्दका फुफ्फुसोंसे सम्बन्ध

दाहिने अलिन्द कोष्ठसे फुपफुसभिगा धमनीद्वारा अशुद्ध रक्त फुफ्फुसोंमें जाताहै। सम्पूर्ण शरीरमें केवल यही एक धमनीहै, जो अशुद्ध रक्तको लातीहै। रक्त फुफ्फुसोंमें पहुँचनेपर वहाँ इस अशुद्ध रक्त मेंसे आंगारिक वायु Carbon Dioxide Gas तो पृथक् हो जातीहै और शेष रक्तमें प्राणवायु (Oxygen) मिलजातीहै। फिर यह रक्त फुफ्फुसकी चार नलियों द्वारा हृदयके बायें अलिन्द-कोष्टमें जाकर जमाहोताहै।



बायें अलिन्द-कोष्टमें कैसा रक्त जमाहोताहै ?

बायें अलिन्द कोष्टमें फुपफुसोंसे शुद्ध रक्त आकर जमा होता रहताहै। यहाँसे महाधमनीमें होकर उदरमें पहुँचताहै, जहाँ यह धमनी दो भागोंमें विभक्त होगईहै। एक भाग ऊपरकीओर गयाहै और दूसरा नीचेकीओर। फिर समस्त शरीरमें इनकी शाखायें —'केशिकायें'— विद्यमान हैं, जिनके द्वारा रक्त शरीरस्थ अवयवों का पालन-पोषण करतारहताहै।

उपरोक्त रक्त दूषित होनेपर छोटी बड़ी शिराओंद्वारा लौटते समय उत्तरा-महाशिरामें जाकर हृदयके दायें अलिन्द-कोष्टमें प्रवेश करतारहताहै।

यकृत् और प्लीहाके विकार दूरकरनेकी औषध—

आध पाव घी-क्वार (गुवारपाठा) का गूदा और आध पाव मधु (शहद) लेकर उसे किसी चीनीकेबर्तनमें मिलाकर एक महीने तक रखदीजिये। फिर मथकर एक मोटे कपड़ेसे छान लीजिये। नित्य प्रातः शौचादिसे निवृत्तहोकर २-३ महीनेतक ६ माशेसे १ तोले तक (यथा-शक्ति) सेवन करतेरहिये। यकृत् और प्लीहा-प्रबल होजायेंगे।

पञ्चम अध्याय

मलोत्सर्जन संस्था

(Excretary System)

शरीरमें चार महत्त्वपूर्ण मलोत्सर्जन संस्थायें विद्यमान हैं। यदि किसी कारण कोई संस्था भी अपना कार्य करना बन्दकरदे, या उसका कार्य मन्दपड़जाय, तो फिर शरीर नाना प्रकारके रोगोंका केन्द्र बनजाताहै। एक संस्थाके विकारका प्रभाव दूसरी संस्थापर भी पड़ने लगताहै; अतः मलोत्सर्जक निम्न संस्थाओंके सम्बन्धमें ज्ञान रखना बहुत आवश्यक है:—

१—फुफ्फुस जिनसे आँगारिक वायु निकलतीहै।
२—वृहदन्त्र जिससे शौच निकलताहै।
३—वृक्क जिनका कार्य मूत्र बनाना है।
४—त्वचा जिससे पसीना बाहर आताहै।

शरीरमें औरभी कई एक अंग हैं, जैसे—आँख, नाँक, कान, मुँह आदि, परन्तु उनसे बहुत कम मल निकलताहै और वह भी समयानुकूल। इन अंगोंकीओर भी ध्यानदेना आवश्यक है।

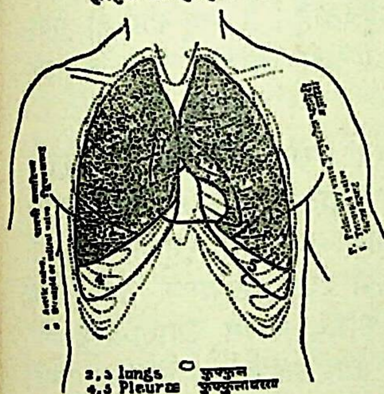
प्रथम पाठ

फुफ्फुस (फेफड़े = Lungs)

(आँगारिक वायुका बाहर होना)

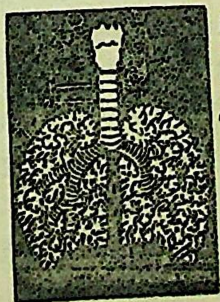
छातीमें दोनोंओर एक-एक फुफ्फुस अवस्थित है। ये पतले कोमल और स्थिति स्थापक द्रव्यके बनेहुयेहैं। ये दबानेसे स्पञ्जकी भाँति दबजातेहैं। तुरन्त उत्पन्नहुये बच्चेके फुफ्फुस गुलाबी रंगके होतेहैं, परन्तु बड़ोंके मैले पड़तेजातेहैं। वृद्धावस्था में काले पड़जातेहैं। पुरुषोंके दाहिने फुफ्फुसका तोल लगभग ५५ तोले और बाँये फुफ्फुसका तोल लगभग ५० तोले होताहै परन्तु स्त्रियोंके फुफ्फुसका तोल ५ तोले कम।

फुफ्फुस और फुफ्फुसावरण।



फुफ्फुसोंका आकार शंकुके समान होताहै अर्थात् ऊपरके भाग की अपेक्षा नीचेका भाग अधिक मोटा होता है। ऊपरके पतले भागको फुफ्फुस शिविर (Lungs-top) कहतेहैं और नीचेके भाग को पीठ (Base)। इन फुफ्फुसोंमें कितने ही गढ़े होतेहैं, जिनमें तीन मुख्य हैं। फुफ्फुसोंसे, हृदयका और श्वास-नलियोंका सम्बन्ध रखनेवाली सभी श्वास-नलकी शाखायें, रुधिर वाहनियाँ और रसायनियाँ इन्हींसे खुलतीहैं।

फेफड़े



रक्त साफ करनेका यन्त्र

श्वास-नलिका शाखाओंमें दाईं शाखा, बाईं शाखाकी अपेक्षा अधिक मोटी और छोटी होतीहै। दाहिनी शाखा उत्तरा-महाशिरा केपीछे और दाहिनीओर है। बाईं शाखा महाधमनीके महराबके नीचे होकर जातीहै। दाहिनी शाखा दो कण्डिकाओंमें और बाईं शाखा तीन कण्डिकाओंमें विभक्त होकर फुफ्फुसमें प्रवेश करतीहै। फिर इन कण्डिकाओंके भी छोटे-बड़े उप-विभाग होतेहैं। अन्तमें सूक्ष्मतम शाखायें बनकर प्रत्येक वायु-कोषमें प्रवेश करतीहैं। इनके द्वाराही वायु-कोषोंमें श्वास-वायु पहुँचताहै। ये वायु-कोष ही एयर सेल्स (Air Cells) कहलातेहैं। जो संख्यामें सात करोड़के लगभग हैं।

जब मनुष्य श्वास लेताहै, तब उरोगुहा (पेटके सभी अङ्ग) और फुफ्फुसोंका प्रसारण (फुलाव) होताहै, और जब मनुष्य साँस छोड़ताहै तब उरोगुहा और फुफ्फुसोंका आकुञ्चन (सुकोड़) होता है। यह प्रसारण और आकुञ्चन-क्रिया श्वासोच्छ्वासके साथ दिन रात होतीरहतीहै। सारे शरीरकेलिये वायुसे (प्राण-वायु = Oxygen) का ग्रहणकरना और उसे रक्तकेसाथ मिलना तथा अशुद्ध रक्तमें द्विआंगारिक वायु (कार्बन डाई आक्साइड गैस) को निकालकर वाहर फेंकना फुफ्फुसोंका मुख्य कार्य है।

फुफ्फुसोंके सात करोड़ वायु-कोषोंकेलिये २४ घंटेमें एक स्वस्थ मनुष्यको रक्त-शुद्धिकेलिये ४—५ सहस्र घन फुट वायु चाहिये, परन्तु साधारण स्वाभाविक रीतिसे तो प्राण-वायु २४ घंटेमें दो करोड़ कोषों तक भी नहीं पहुँचता। पाँच करोड़ वायु-कोष शीघ्रही ३०—४० वर्षकी आयुतक द्विआँगारिक वायुसे भर जातेहैं। तत्फल-स्वरूप रक्तकी पूरी-पूरी शुद्धि नहीं होनेपाती और मनुष्य शीघ्रही रक्त-दोषसे दबकर दुर्बल और रोगी होजाताहै। साठ-सत्तर वर्षकी आयुमें सारे शरीरपर द्विआँगारिक वायुका प्रभाव पड़कर प्राण-वायु समाप्त होजातीहै और साथ २ आयुका भी अंत होजाताहै।

फुफ्फुसोंकी रोग-निवृत्तिका सरल साधन

शरीरको स्वस्थ रखनेकेलिये फुफ्फुसोंमें पर्याप्त प्राण-वायु पहुँचनी चाहिये और ऐसा करनेकेलिए दो सरल रीतियाँ हैं:—

१—प्रात: और सायङ्काल वायु सेवन ।

२—गहरे और पर्य्याप्त साँस मूलबन्धकेसाथ ।



प्रातः और सायङ्काल का वायु सेवन—

यदि मनुष्य अपनी साधारण चालसे तनिकभी तेज़ चला करे, तो एक मिनिटमें नाड़ी (नब्ज) दस बार अधिक काम करगी और उसकी एक धड़कन में ३ छटांक रक्तका चक्कर लगताहै—

एक घण्टेमें रक्तका हेर-फेर = ६०×१०×३=१८०० छठाँक = ११२ सेर ८ छटांक = २॥।/२॥ (दो मन साढ़े बत्तीस सेर) होताहै। शुद्ध वायु यदि वायु-सेवनसे प्रातः सायङ्काल मिल जायाकरे, तो रक्त अन्दर साफ भी होजायाकरे और एक घण्टेमें सिरसे पैरतक २०० माँस-पेशियोंका व्यायाम भी होजायाकरे ।

प्रत्येक मनुष्यको न्यूनातिन्यून दो घण्टे किसी पार्कमें, बागमें, जंगलमें या किसी जलाशयके किनारे वायुसेवनार्थ प्रातः सायंकाल अवश्य जाना चाहिये ।

वायु सेवनके समय ध्यान देने योग्य बातें

१– मार्गमें किसीसे वार्तालाप अधिक न करे ।

२– मूल-बन्ध लगाकर चले अर्थात् एक सिपाहीकी भान्ति चुस्त होकर चले ।

३– जो श्वास खींचाजाय या छोड़ाजाय, वह लम्बा हो । खींचनेके समयसे छोड़नेका समय अधिक रहना चाहिये ।

४– जब श्वास खींचाजाय तब छाती फूलाकरे और जब श्वास छोड़ाजाय, तब छाती सुकड़जाय; परन्तु मूलबन्ध लगाही रहे (अर्थात् गुदा-द्वारको ऊपरकीओर ताने रखे) ।

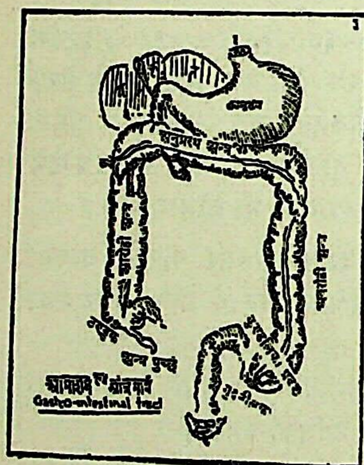
५– यदि उपरोक्त बातोंका चलते, फिरते, बैठते समयमें भी ध्यान रखाजाय, तो मनुष्यके फुफ्फुस कभी दुर्बल हों ही नहीं।

द्वितीय पाठ

वृहदन्त्र (Large Intestine)
(शौच-विसर्जन-मार्ग)

वृहदन्त्र (बड़ी आन्त) लगभग ५ फीट लम्बी होतीहै और वह छः भागोंमें विभक्त है :—

१— उण्डुक (Caccum)



यह क्षुद्रान्त्रके अन्तिम सिरेसे आरम्भ होतीहै। यहाँ इस उण्डुककी चौड़ाई ३½ अँगुल है। इस मेलपर ४ अँगुलकी पतली नली भी है, जिसे अन्त्र-पुच्छ (Appendix) कहतेहैं। इस अण्डुक में दो कपाटिकायें भी हैं, जो मलको वापिस क्षुद्रान्त्रमें लौटने नहीं देती।

२– *आरोही भाग* (Ascending Colon)—

यह लगभग ६ इञ्च लम्बा है। छोटी आन्तके संयोग स्थानसे यकृत्‌तक ऊपर गयाहै।

३— *अनुप्रस्थ भाग* (Transverse Colon)—

यह भाग यकृत्‌से प्लीहातक आड़ा फैलाहुआहै। लगभग २० इञ्च लम्बाहै।

४— *अवरोही भाग* (Descending Colon)—

यह भाग प्लीहासे नीचेको गुदाकी ओर गयाहुआहै।

४— *कुण्डलिका भाग* (Sigmoid Flexure)—

इस भागकी आकृति अँग्रेज़ीके एस (S) जैसी है।

६— *गुदनलिका* (Rectum)—

यह भाग ६-७ इञ्च लम्बा होता है, जो कुण्डलिनी भागसे गुदा-द्वारतक गयाहुआहै। इसके अन्दर तीन अर्द्ध चन्द्राकारकी नलियाँ भी हैं। जब गुदनलिका संकुचित रहतीहै, तब यह नलियाँ परस्पर मिलकर कुण्डलिका भागमें सञ्चित मलको खींचलातीहैं। जब मल गुदनलिकामें आ जाताहै, तब यह तीनों अलग-अलग होजातीहैं और मल विसर्जन होनेके पश्चात् फिर असली स्थितिमें आजातीहैं।

क्षुद्रान्त्रसे आहारका शेष निरर्थक भाग, जिसे मल (शौच) कहतेहैं, इस वृहदन्त्रमें चला आताहै। इस वृहदन्त्र की गरमी उसे ऊपर-नीचे करतीरहतीहै, ताकि वह शौच आगे बढ़तारहे। इस वृहदन्त्रमें मलके जलीय भागका शोषण होतारहताहै। अन्तमें वह गाढ़ा होकर मलाशयमें जमाहो जाताहै। फिर गुदा-द्वारसे बाहर निकलजाताहै।



मल (शौच) को गुदनलिकामें नीचे उतरनेकेलिये:—

१— *उदर-पेशियोंको और गुदाके ऊपरी भागको सुकोड़िये*

२— *वायुधारिणी पेशीको शिथिलकरदेना भी आवश्यक है।*

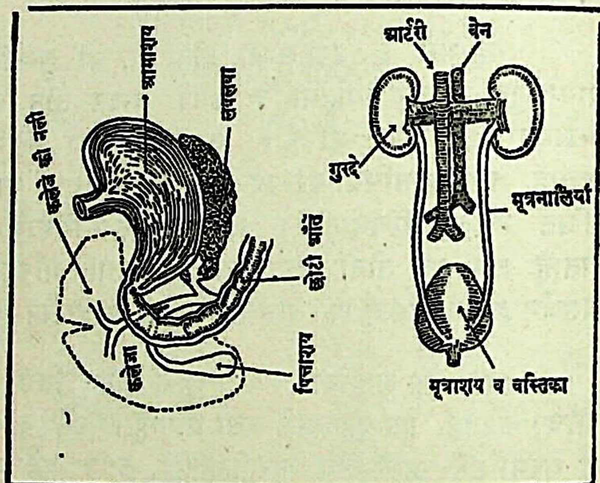
उपरोक्त बातोंके होतेही शौच खुलकर आयेगा।



तृतीय पाठ

वृक्क (गुर्दे = Kidneys)

वृक्क शारीरिक आवश्यकीय वह अंग हैं, जो रक्तमेंसे मूत्रांशों को पृथक् करतेहैं। वृक्कके दो भागहोतेहैं—



१—दाहिनी ओरका भाग, १—बाईं ओरका भाग।

दाहिना वृक्क बायें वृक्कसे कुछ आध इञ्च नीचे स्थित है, क्योंकि उसके ऊपर यकृत् अवस्थित है। साधारणतः वृक्क पीठकी भित्तिसे लगेहुये स्थित हैं। इनका आधा भाग पसलियोंकी आड़में और आधा भाग नीचे रहताहै। ये भाग तिरछे पड़ेरहतेहैं।



१—वृक्कोंका हृदयसे घनिष्ट सम्बन्ध हैं

ज़िस समय रक्त केशकाओंद्वारा हृदयसे वृक्कोंमें पहुँचताहै, उससमय वृक्व भी अपना सार बनाने लगतेहैं:—

१—हिप्पुरिक एसिड=Hippuric Acid

२—अमेनिया=नौसादर=Ammonia

जब वृक्क रुग्णावस्थामें होतेहैं, तब हृदयको वृक्वोंमें रक्त पहुँचानेकेलिये अधिक परिश्रमकरना पड़ताहै। हृदय भी तब थकजाताहै, यहाँतककि कभीतो मनुष्यकी मृत्यु भी होजातीहै।

२— वृक्कोंका यकृत्से घनिष्ट सम्बन्ध है—

मूत्रांश यकृत्में भी उत्पन्न होतेहैं, जो शिराओंके द्वारा वृक्कोंमें पहुँचजातेहैं:—

१— नाइट्रोजन युक्त मूत्रीया (Urea)
२— मैहिक अम्ल (Uric Acid)
३— अन्य त्याज्य पदार्थ (Remaining Foreign Matter)
४— भोजनका नमक (Sodium Chloride)

स्वस्थ व्यक्तिके मूत्रके तत्व

मूत्र शरीरका मल है। केशिकायें शरीरस्थ समस्त अम्ल-ग्रन्थियों मेंसे उनका अपना २ मल लेकर गुर्दों (वृक्कों) में जब पहुँचती हैं तब वृक्क उनका सेन्द्रिय द्रव और निरिन्द्रिय द्रवमें विश्लेषण कर डालतेहैं—

सेन्द्रिय द्रव		निरिन्द्रिय द्रव	
जल साधारण	२०-२५ छटाँक	फास्फोरस	·२ से ·३ ग्राम
मूत्रीया Urea	२०-२५ ग्राम	नमक	·१२ ,,
मूत्राम्ल Uric Acid	·४से ·७ग्राम	स्फुराम्ल	१ से १·५ ,,
हिप्पुरिक एसिड	·५ ,,	गन्धकाम्ल	१ से १·५ ,,
क्रिये टिनिन ...	·१ ,,	ओक्स लेट्स	·०१७ ,,

गुर्दे उपरोक्त मलोंको शरीरस्थ सबही अंगोंसे खींच२ कर और बूँद २ करके गवीनियों (Ureters)द्वारा मूत्राशयमें जमाकरदेतेहैं। जब मूत्राशय इससे परिपूर्ण होजाताहै, तब वह अपनी स्वाभाविक संकोचन शक्तिसे मूत्रेन्द्रिय द्वारा शरीरसे बाहर फेंकदेतेहैं।

३— *वृक्कोंका त्वचासे भी घनिष्ट सम्बन्ध है—*

जब त्वचासे पसीना अधिक निकलताहै, तब वृक्कोंसे मूत्र कम निकलता है, अर्थात् जब वृक्कोंको अधिक कामकरना पड़ताहै, तब त्वचाको आराम मिलताहै और जब त्वचाको अधिक कामकरना पड़ता है तब वृक्कोंको आराम मिलता है। इसीलिये गर्मियोंमें पसीना अधिक निकलता है और सर्दियोंमें मूत्र। त्वचा और वृक्क शरीरसे मल निकालने वाले अंग हैं और एक दूसरेके सहायक भी हैं।

चतुर्थ पाठ

त्वचा

त्वचा एक ज्ञानेन्द्रिय है जिसकी निश्चित् महत्वपूर्ण क्रियायें होतीरहती हैं। त्वचाके दो भाग हैं:—

१—वहिर्त्वचा=Epidermis.

२—सच्ची त्वचा=Dermis.

सच्ची त्वचाके नीचे तीसरी अन्तर्त्वचा=Hypodermis है। यह त्वचाका पूर्ण रूप है। इस त्वचाके पाँच उपाङ्ग होते हैं:—

१—नख (नाखून); २—केश (बाल) ३—मेद-ग्रन्थियाँ; ४—स्वेद-ग्रन्थियाँ; ५—दुग्ध-ग्रन्थियाँ।

इनके अतिरिक्त एक केन्द्रिय वात-संस्था (Central Nervous System) और भी है, जो शरीरमें सबसे अधिक इन्द्रिय युक्त Organised) अवस्थामें विद्यमान है और इसी अन्तर्त्वचासे निर्मित है—

(क) *वाह्य त्वचाके ऊपर-नीचे चार स्तर हैं—*

१— शाङ्गिणी स्तरिका (Stratum Carneum)
२— शाल्किनी स्तरिका (Stratum Lucidum)
३— कणिनी स्तरिका (Stratum Granulosum)
४— वर्णिनी स्तरिका (Stratum Mucosum)

१— शांगिणी स्तरिका—

यह ऊपरी त्वचा है। इनके नीचे वसा चिकनाई होतीहै; इसलिये त्वचा जल-रोधक (Water Proof) का कार्य करतीहै। वसाके कोषाणुओंके चारोंओर और मध्यमें भी एक तैलीय तरल सूक्ष्म २ बूँदोंमें पायाजाताहै, जो कैरेटिन (Karatin)की अपक्रांति से उत्पन्नहोताहै।

२— शाल्किनी स्तरिका—

यह त्वचा शाङ्गिणी स्तरिकाके ठीक नीचे अवस्थित है। इसके कोषाणुओं(Cells) के चारोंओर और मध्यमें भी एक तैलीय तरल पदार्थ सूक्ष्म २ बूँदोंमें पायाजाताहै, जो कैरेटिन (Karatin) की अपक्रान्तिसे उत्पन्नहोताहै।

३— कर्णिनी स्तरिका—

यह शाल्किनी स्तरिकाके नीचे अवस्थित है।

४— वर्णिनी स्तरिका—

यही सच्ची त्वचा है जो कर्णिनी स्तरिकाके नीचे अवस्थितहै। यह वाह्य त्वचाका एक भागहै, जो निरन्तर बढ़ताही रहताहै। यही वाह्य त्वचाकी क्षतिपूर्ति भी कियाकरताहै। इनका सबसे गहरा स्तर नखोंके नीचे होताहै। वाह्य त्वचाका रंग भी इसी स्तर पर निर्भर है।

(ख) सच्ची त्वचामें निम्नांग होतेहैं—

१—रक्त-वाहिनियाँ,
२—वात-वाहिनियाँ और स्पर्श-ज्ञानतन्तु;
३—केशोत्पादक कूप (बाल उत्पन्न होनेके स्थान);

त्वचा और अन्तर्त्वचामें रक्त-संचार शिराओंद्वाराही होताहै। त्वचामें दो प्रकारकी ग्रन्थियाँ होतीहैं।

१—मेद ग्रन्थियाँ (Sebaceous Gland)
२—स्वेद ग्रन्थियाँ (Sweat Glands)

मेद ग्रन्थियाँ

इनमे मेद (वसा=चिकनाई) उत्पन्न होतीहै। बालोंको मुलाइम करतीहैं और शरीरकेलिये जलरोधक (Water Proof) का काम देतीहैं।

स्वेद ग्रन्थियाँ

ये ग्रन्थियाँ त्वचाके अन्दर बहुतसी हैं। बालकी जड़को लूमकूप कहतेहैं। नखके नीचे भी एक कोमल त्वचा रहतीहै जिसे सच्ची त्वचा कहतेहैं।

त्वचाका का कार्य

शरीरमें त्वचा भी एक बहुत महत्त्वपूर्णं और जटिल अङ्गहै जो अनेक कार्यं करतीहै। इसके प्रसिद्ध कार्यं निम्नलिखित हैं—

१—*संरक्षण (शरीर की रक्षा)* रोगोत्पादक विशैले कीटाणुओं को यह त्वचा शरीरके अन्दर प्रवीष्टहोनेसे रोकतीहै और बाहरी आघातसे रक्षाकरतीहै।

२—*शारीरिक ताप पर नियन्त्रण*—शरीरके अन्तर्गत तापकी मात्राको ठीकरखना इसीका काम है।

३—*वायुका प्रवेश होना*—शरीरमें वायु नौ मार्गोंसे अन्दर प्रवेश करताहै। दोनों आँखोंसे, दोनों कानोंसे, नाकके दोनों नथनोंसे, मुँहसे, गुदासे, और त्वचासे; परन्तु मनुष्य अधिकतर वायुको नाँकसे ही खींचतेहैं और छोड़तेहैं।

४—*मल त्याग*— त्वचाके कार्य और वृक्कके कार्यमें घनिष्ट सम्बन्ध है। त्वचामें स्थित स्वेद-ग्रन्थियाँ शरीरके मलको पसीनेके रूपमें बाहर फेंकती रहतीहै, जिसकी न्यूनाधिकता दो बातोंपर निर्भर है—

अ—*मनुष्यके आस-पासका वाह्यताप*—

गरमियोंमें सरदियोंकी अपेक्षा शारीरिक कठिन परिश्रम करने वाले व्यक्तियोंके पसीना अधिक निकला करताहै।

आ—*निज व्यावसायिक परिश्रम*—

मस्तिष्कसे कामलेनेवालोंकी अपेक्षा शारीरिक कठिन परिश्रम करनेवाले व्यक्तियोंके पसीना अधिक निकला करताहै। एक स्वस्थ व्यक्तिके साधारणतया २४ घंटोंमें पसीना १॥ या २ पौंड निकलाकरताहै और '०८ प्रतिशत मूत्रीया। अधिक शारीरिक परिश्रम करनेपर पसीना मूत्र बनकर १०-१२ प्रतिशत निकलताहै। पसीना नाड़ी तन्तुओंकी उत्तेजनापर निकला करताहै। पसीनेमें दुर्गन्ध मेदाम्लके कारण होतीहै।

५—*शोषण शक्ति*—तेल या तेल मिश्रित पदार्थोंके अतिरिक्त त्वचामें कोई वस्तु शोषित नहीं होती। हाँ! पारेको किसीभी चिकनाई में मिलाकर त्वचापर मसलनेसे शरीरमें यह शोषित होजाताहै। पारद प्रयोगका यह सबसे श्रेष्ठ उपयोग है।

६—*स्पर्श ज्ञान*—त्वचा शरीरका एक मुख्य अंग है, जिसकी स्पर्श ज्ञान-शक्तिसे शरीरका सम्बन्ध संसारके वाह्य पदार्थों से होता है। त्वचा द्वारा गर्मी, सर्दी, ग्राह्य, अग्राह्य पदार्थोंका ज्ञान होताहै। शरीरमें सबसे अधिक स्पर्श-ज्ञान-शक्ति अँगुलियोंके पोरवों की त्वचामें प्रस्तुत है; तत्फलस्वरूप अन्धे भी पढ़जातेहैं।

७—*मानस क्रिया*—त्वचा मनके भावोंको प्रकटकरनेवाला अङ्ग है। भयसे त्वचा निस्तेज होजातीहै। क्रोधसे त्वचा लाल होजाती है। इससे प्रतीतहोताहै कि त्वचा मानसिक भावोंका केन्द्र है।

८—*जीवन तत्त्व (खाद्योज) उत्पादक-शक्ति*—सूर्य्यकी किरणोंमेंसे विटामिन (खाद्योज) 'डी' हड्डी बनाने वाला तत्त्व शरीरको त्वचाद्वारा ही बहुतांश रूपमें मिल जाताहै। सूर्य्यकी किरणों का वसा (चिकनाई) पर रासायनिक प्रभाव पड़कर ऐसा होताहै।

त्वचा रोग निवारणार्थं, कटि-स्नान, वायुसेवन, तेलकी मालिश, सूर्य्यं-स्नान और फिर पूरा स्नान बहुत आवश्यक है। कभी कभी कच्चे दूधकी मालिश भी आवश्यक है। इससे त्वचा नर्म और चिकनी होजातीहै।

षष्ठं अध्याय

सुन्दर स्वास्थ्यकेलिये आवश्यक क्रियायें

प्रथम पाठ

निद्रा

(*निद्रा स्वास्थ्यकेलिये आवश्यक है*)

निद्रा मस्तिष्ककी प्रारम्भिक अथवा अविकसित अवस्थाका नाम है। इस दशामें वाह्य प्रेरणाएँ या संवेदनाएँ मस्तिष्क तक इतनी पर्य्याप्त मात्रामें नहीं पहुँच पातीं कि उसे प्रारम्भिक या अविकसित अवस्थासे ऊपर उठासकें और वह अपनी आज्ञाएं इन्द्रियोंतक भेजसके। जब मनुष्यके अवयव, माँसपेशियां आदि क्षोभकी दशामें होतीहैं, तब वे वाह्य प्रेरणाएं मनतक पहुँचाती रहतीहैं, जिसके कारण निद्रा नहीं आती; अतएव चेतनायुक्त प्रयत्नोंसे ही निद्रा नहीं आती।

निद्रामें सारा शरीरही शिथिल होजाताहै। वाह्य प्रेरणायें केवल स्वल्प मात्रामें पलकों, ठोडीकी मॉसपेशियों और मलमूत्र द्वारोंमें ही रहतीहैं। अन्य सभी क्रियायें शून्य होजातीहैं। हृदय तककी गति १० से ३० तक रहजातीहै। श्वास बहुत ही धीमा पड़ जाताहै। शारीरिक परिवर्तनात्मक क्रियायें भी शिथिल पड़ जातीहैं।

निद्रा सम्बन्धी कोई निश्चित नियम नहीं। यह आयु, व्यवसाय, दैनिककार्य, स्वभाव और स्वास्थ्य आदि पर निर्भर है। इतना कहनाही पर्य्याप्त है कि स्वास्थ्यकेलिये निद्राका आना मनुष्य केलिये बड़ा महत्वपूर्ण है। प्रायः ६ से ८ घण्टेतककी निद्रा मनुष्य केलिये पर्य्याप्त है। पर्य्याप्त निद्राके न आने पर मनुष्यके स्वभावमें उद्विग्नता, चिड़चिड़ापन और मानसिक वेदना बढजाया करतीहै।

प्रकृतिके अनुसार निद्राके अनेक भेद हैं—(१) गाढ निद्रा, (२) सामान्य निद्रा, (३) विघ्नित निद्रा, (४) स्वप्नयुक्त निद्रा, (५) दिवा निद्रा, (६) उन्निद्रता (ऊँघना), (७) आसन प्रचलापित (बैठे २ निद्राका आजाना)। इनमेंसे गाढनिद्रा और सामान्य निद्रा ही उत्तम हैं। दिवा-निद्रा कई अवस्थाओंमें तो लाभप्रद है और कई में हानिकारक।

निद्राके आनेके भी अनेक कारण हैं:—(१) तमोगुणकी बढोतरीकेकारण, यह अस्वाभाविक अवस्था है। यह सबसे निकृष्ट होतीहै। यह तो पापोंकी जननी ही है। (२) श्लेष्मकी बढोतरीके कारण। (३) मन और शरीरकी थकावटसे आनेवाली निद्रा। यह दिनमें भी आसकती है। (४) आगन्तुक निद्रा—सहसा निद्राभिभूत होजाना। (५) व्याधि—सन्निपात ज्वरोंमें। (६) रात्रिको आनेवाली स्वाभाविक निद्रा।

स्वास्थ्यके अभिलाषियोंको यह जान लेना बहुत आवश्यक है कि किसकेलिये दिनमें सोना हितकर है? दिनमें सोनेसे शरीरकी धातुएं प्राकृतिक रूपमें रहतीहैं। बल और श्लेश्मा (कफ) बढ़ता है। अंग स्थिर होतेहैं आयु बढ़तीहै। दिनका सोना ग्रीष्म-ऋतु में ही हितकर होताहै, क्योंकि इन दिनों रात्रियां छोटी होतीहैं; परन्तु कफ प्रकृतिवालोंको और मोटे व्यक्तियोंको दिनमें नहीं सोना चाहिये। दिनमें सोना भी भोजनके तुरन्त पश्चात् नहीं होना चाहिये, वरना रोगोत्पत्ति होने लगेगी। परन्तु ग्रीष्ममें तो भोजनके पश्चात् भी सोया जासकताहै।

अनिद्राके कारण प्रायः मानसिक तथा दैनिक दोनोंही होसकते हैं: परन्तु कारण भूत प्रायः मानसिक ही बना करतेहैं। दैहिक कारण मनको उद्वेग करके अनिद्रावृद्धिके सहायक बनजातेहैं; अन्यथा दैहिक कारणोंके दूर होतेही अनिद्रा स्वयं निद्रामें बदल जाया करतीहै। वातकी प्रधानताभी अनिद्राका ही कारण है। सामान्यतः अनिद्राके कारणों को निम्नप्रकार प्रकट किया जासकताहैः—

(१) अल्पकालीन अनिद्रा

मानसिक कारण	*शारीरिक कारण*
१—सोच-विचार (उद्वेग)	१—शारीरिक वेदना
२—क्षोभ (मस्तिष्क पर)	२—अति मैथुन—मद्य-सेवन
३—मस्तिष्क पर दबाव	३—पाचन सम्बन्धी रोग
४—शोक	४—तीव्र संवेदनाएं
५—चिन्ता	५—कार्य्य की अधिकता
६—भय	६—सोनेकी अव्यवस्था

(२) जीर्ण अनिद्रा

मानसिक कारण	*शारीरिक कारण*
१—मानसिक अवसाद	१—जीर्ण वेदनायें
२—विकृत विचार	२—जीर्ण खाँसी, दमा
३—रोगमें निद्राका भय	३—मस्तिष्क धमनियोंकी कठोरता
४—गम्भीर बीमारी का भय	४—पाचन संबन्धी जीर्ण रोग
५—विफल होनेका भय	५—खाज
६—व्यक्तिगत कठिनाइयां	६—चाय, तम्बाकू और काफीका अतिसेवन।

शारीरिक कारणोंसे भी शरीरको आराम नहीं मिलता; इसलिये निद्राका अभाव रहाकरताहै। इनमेंसे शीत, उष्णता, भूख, प्यास, खाज, वेदना प्रायः मुख्य हैं; परन्तु अजीर्ण कब्ज, श्वास

और मूत्र संस्थानकी बीमारियाँ, राज-यक्ष्मा, टाइफाइड (मियादी बुखार), मधुमेह, धमनी-काठिन्य, रक्तभारकी अधिकता आदि कारण हैं, जिनसे नींद नहीं आती।

चिकित्सा

अनिद्राके नाशकेलिये उसके मुख्य कारणका सर्वप्रथम नाश करना चाहिये; निद्राजनक औषधियाँ अत्यन्त लाभप्रदहैं; किन्तु सर्वोत्तम उपाय विश्राम ही है। अनिद्राका शारीरिक और मानसिक कारण हटाकर—

१— विस्तरा सुखदायक, स्वच्छ और आकर्षक हो;
२— मनको प्रियलगने वाला स्थान हो;
३— भोजन स्वादिष्ट और सात्त्विक हो;
४— आवश्यकतानुकूल स्नानादिका सुन्दर प्रबन्ध हो;
५— सोनेसे पहले १०-१५ मिनट तलुओंपर सरसोंके तेलमें ठण्डा पानी मिलाकर मालिश करवानी चाहिये। तेल एक तोला और पानी दो छटाँक हो। मालिश धीरे २ होनी चाहिये।

—फिर खूब नींद आयेगी।

अनुभूत औषधि

(औषध-सेवन स्वभाव नहीं बनना चाहिये)

सायंकाल और रात्रिके समय एक तोला ईसबगोल फाँककर ऊपरसे निम्न चूर्ण गर्म दूधमें डालकर और मिश्री मिलाकर पीना चाहिये।

अश्वगन्धाचूर्ण — ३ माशा; मुलैटीचूर्ण — १ माशा
गुडूची सत्त्व — १ माशा; प्रवालपिष्टी— २ रत्ती।

दूधमें छोटी इलायचीका चूरा भी डाल लेना चाहिये।

द्वितीय पाठ

मालिश (शरीरमर्दन)

मालिश एक ऐसी कला है जो शरीरके किसीभी अङ्ग-प्रत्यङ्गमें जमेहुये रक्तको पतलाकरके उसे उस जगहसे आगेकीओर जानेके लिये विवश करतीहै। रक्तके पतला पड़जानेपर फेफड़े भी उसमेंसे विषैले परमाणुओंको बाहर निकाल फेंकतेहैं। मालिशद्वारा शरीरके प्रत्येक अङ्ग और प्रत्यङ्गका व्यायाम होजाताहै, जो अन्य किसीभी क्रियासे नहीं होता।

नाभि चक्रके मर्दन और कम्पनसे नाभिचक्रमें जागृति आतीहै। सारे शरीरके स्नायु-मंडलमें रक्त-संचार होनेलगताहै और उनकी क्रियाशीलता बढ़जातीहै। शरीरके सभी अङ्ग-प्रत्यङ्गको शुद्ध रक्त मिलनेसे वे शक्ति सम्पन्न होजातेहैं। आंतें, यकृत्, तिल्ली, कोलन (जहाँसे दोनों पसलियां अलग २ होतीहैं) और आधारचक्र सबही नाभिचक्रके समीपवर्तीहैं; अतः उनमें भी अद्भुत शक्ति उत्पन्न होनेलगतीहै। तत्फलस्वरूप पाचन और मल-निष्कासनका कार्य सुन्दरतासे होनेलगताहै, जो शारीरिक नीरोगताका एक आवश्यकीय कर्म है।

मस्तिष्कमें अनेक प्रकारके गुणावगुण द्योतक कोष्ठ हैं, जिन्हें भली भाँति समझकर यदि मर्दन कियाजाय, तो उनकी शक्तियोंको न्यूनाधिक भी कियाजासकताहै और मनुष्यके स्वभावको ही बदला जासकताहै। क्रोधीको शांत और मन्द-बुद्धिवालेको तीव्र-बुद्धिवाला बनाया जासकताहै। कन्धेकी मोटी नसोंकी और गलेके पिछले भाग की नसोंकी मालिश करनेसे बुद्धिपर विशेष प्रभाव पड़ताहै, क्योंकि इन नसोंका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क (ब्रेन Brain) से है।

रीढ़की हड्डी भी शरीरमें सर्वेसर्वा है। यही शरीरका मूल-स्तम्भ है। इसके मर्दनसे शरीरके रोगोंका नाश होजाताहै। इसमें विकार उत्पन्न होनेपर—

१— *आंतोंमें भी विकार उत्पन्न होजाता है :* तत्फलस्वरूप पित्त-कोष्टवद्धता उत्पन्न होनेलगतीहै;

२— *यकृत्‌में भी विकार उत्पन्न होजाताहै;* तत्फलस्वरूप पित्तकी कमी होनेलगतीहै । पित्तके अभावमें पाचन-क्रिया भी बिगड़जातीहै;

३— *तिल्लीमें भी विकार उत्पन्न होनेलगताहै;* तत्फलस्वरूप ज्वरादि सदैव बनाही रहताहै;

४— कोलनमें (जहाँ पसलियाँ पृथक् २ होतीहैं) *भी विकार आजाताहै;* तत्फलस्वरूप पायेहुये भुक्तान्नको आँतोंमें पहुँचनेमें देरी होने लगतीहै और आम (म्युकम) बढ़जाताहै, जिससे पेटमें दर्द शूल (कालिक पेन) आदि उत्पन्न होजातेहैं;

५— फुप्फुसोंमें *भी विकार आजाताहै :* तत्फलस्वरूप रक्ताभिसरण की क्रियामें अन्तर पड़जाताहै । जहाँ-जहाँ रक्तकी कमी पड़ती जातीहै, वहाँ-वहाँके अंग दुर्बल होतेजातेहैं;

६— *श्वास-क्रियामें भी अन्तर पड़जाताहै :* तत्फलस्वरूप कफकी उत्पत्ति होनेलगतीहै । श्वास फूलने लगताहै । खाँसी, दमा आदि रोगोंकी उत्पत्ति होनेलगतीहै ।

अनुचित रीतिसे बैठने, चलने और उठनेसे रीढ़की हड्डीमें विकार उत्पन्न होनेलगताहै, अतः इसप्रकारका अभ्यास छोड़कर इस प्रकार बैठना होना चाहिये कि कूल्हे, रीढ़की हड्डी और गर्दन तीनों एकही सीधमें रहें ।

मालिश कई प्रकारसे कीजातीहै । रगड़-रगड़कर; गूँध-गूँध कर; थपक-थपककर; मुक्कियाँ मार-मारकर और कम्पन कर-कर के, परन्तु रगड़-रगड़कर प्रायः भारतवर्षमें ही कीजातीहै । मर्दन ऐसा होना चाहिये कि उससे शरीर कठोर न बनजाय, क्योंकि शरीरके कठोर पड़जानेसे उसे सरलतासे घुमाया-फिराया नहीं जा सकता । रगड़ वाली मालिश अंगोंको कठोर करनेकेकारण बेकार

है। शरीरके कठोर पड़जानेपर किसी भयङ्कर रोगसे उसे मुक्तकरना कठिन होजाताहै। कठोरताकेकारण —'विजातीय'— पदार्थको आसानीसे आगे बढ़ने और शरीरसे बाहर निकलने वा निकालेजानेमें कठिनाई होतीहै। रगड़की मालिशका समय और प्रकारकी मालिशों से कम रखना चाहिये। रगड़ भी गोलाकार रूपमें होनी चाहिये।

शरीरकी मालिश जब कभीभी कीजाय, तब इस बातका ध्यान रखनाचाहिये कि शरीरकी मालिशमें रक्तका चढ़ाव फेफड़ोंकी ओरहो, अतः सभी अंग-प्रत्यङ्गोंकी मालिश नीचेसे ऊपरकी ओर होनीचाहिये। जिसकी मालिश करनीहो, उसे पेटके बल लिटा लीजिये और वस्त्र एक अंगोछेके अतिरिक्त सब ही उतार दीजिये। अब पहिले कूल्हेकेपास रीढ़की हड्डीपरसे हथेलीके द्वारा नीचेसे ऊपरको इस प्रकार आरम्भ कीजिये कि हथेलीके घुमावके साथ-साथ रक्तभी हृदयकीओर बढ़ताचलाआये।

तेलका भिन्न-भिन्न रोगोंपर भिन्न-भिन्नप्रकारसे प्रयोग किया जाताहै। यदि सारे शरीरमें शक्ति पैदाकरनीहै, तो बादाम और शतावरका तेल अत्युत्तम होताहै। मस्तिष्कके विकारोंको दूर करने में बादाम, शतावर, आँवला और ब्राह्मीकातेल गुणकारी होताहै। गठिया और लकवाकी दशामें माल काँगनीका तेल बड़ा लाभप्रद है परन्तु इसे सरमें लगाना नहीं चाहिये।

मालिशके पश्चात् शरीरको ठण्ड नहीं लगनीचाहिये। शरीरको किसी कपड़ेसे ढाँप लेना चाहिये। मालिशके पश्चात् शरीर गर्म होनेकेकारण रक्त-सञ्चारको ठण्डी हवा मन्दकरदेतीहै।

मालिश गर्मीके दिनोंमें बन्द कमरेमें, सर्दीके दिनोंमें धूपमें परन्तु वर्षा ऋतुमें जबकि आकाशमें अवर होरहा हो नहीं करनी चाहिये।

मालिश-कला अमेरिका और जापानमें अपनी चरम सीमातक पहुँचगईहै। अमेरिकामेंतो इसकी शिक्षाका एक बहुत बड़ा कालिज है, जहाँ इस कलाकी पूर्णतया शिक्षा दीजातीहै। भारतवर्षमें भी मलाबार और केरलमें मर्दन-चिकित्सालय हैं, जहाँ जड़ी बूटियोंद्वारा तय्यार कियेहुये तेलमें रोगीको डुबोकर उसके रोगोंका नाश करतेहैं, परन्तु वे भी अभी केवल गठिया, लकवा और साइटिकाकी ही चिकित्सामें दक्ष हैं।

तृतीय पाठ
'लंघनं परमौषधम्'

लंघन अथवा उपवासका अर्थ होताहै— *'विशेष अवधितक भोजन न करना'*—। शरीरमें लगातार उत्पन्न होनेवाले विषोंको, जो बहुत समयतक रहनेसे अनेक प्रकारके रोगोंका रूप धारणकर प्रकटहोतेहैं, बाहर निकाल फेंकनेकेलिये, जितने उत्तम और रामबाण उपाय हैं, उनमें सबसे अच्छा उपाय उपवास है।

उपवाससे केवल शारीरिक विकार ही दूर नहीं होते, बल्कि मानसिक विकारोंको दूर करनेकेलिये भी यह बड़ी अच्छी ओषधि समझीजातीहै। उपवास करते समय रोगकी चिकित्सा, स्वास्थ्य रक्षा, मानसिक-स्थिरता, और नैतिक तथा आध्यात्मिक उत्थान ये चार मुख्य उद्देश्य होतेहैं।

उपवास करनेसे पेटके भीतर सञ्चित गन्दे अथवा दूषित पदार्थ पचकर प्राकृतिक विधिसे सदैवकेलिये शरीरसेबाहर होजातेहैं और पेटको भी आराम करनेका अवसर मिलजाताहै। उपवाससे सहन-शक्ति भी बढ़तीहै और शरीर नीरोगी भी होजाताहै।

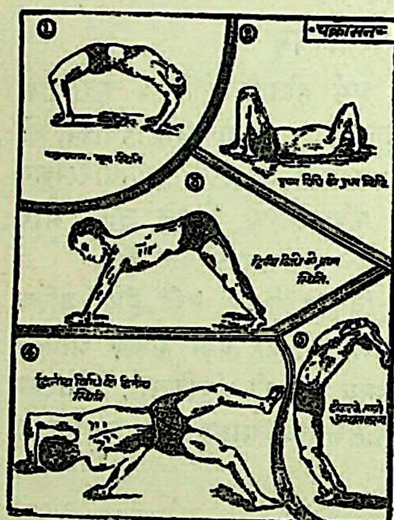
आधुनिक सभ्यतामें भोजन स्वादकेलिये और दूसरोंको कृतज्ञ करनेकेलिये कियाजाताहै। इसीसे आज-कल सभ्य संसार रोगोंका शिकार बनरहाहै। स्वस्थ और दीर्घजीवी बननेकेलिये अल्पाहारी बननेकी आवश्यकता है। लघु आहार सदैव हितकर होताहै।

स्वास्थ्यकी रक्षाकरने और जीवनको स्थिररखनेकेलिये कभी कभी मनुष्यको उपवास करके आमाशयको विश्रामदेनाही चाहिये। विशेष परिचयकेलिये 'ब्रह्मचर्य्य रक्षा ही जीवन है।' नामक पुस्तक को पढ़िये।

सप्तम् अध्याय

सद्व्यायाम ही रोग-निवृत्तिका सर्वश्रेष्ठ उपाय है

व्यायामसे तात्पर्य्य है शरीरका किसी न किसी प्रकार हिलाना-जुलाना, और सद्व्यायाम का अर्थ है—'शरीरका इस प्रकार हिलाना-जुलाना'—ताकि भुक्तान्नमेंसे रस और मल पृथक्-पृथक् होजायें। फिर रस तो ओजमें परिवर्तित होकर शरीर पुष्टी का साधन बनजाय और मल शरीरसे बाहर निकल रोगनिवृत्तिका कारण बन जाय। सद्व्यायामसेही मनुष्यको शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ प्राप्त होतीहैं और शरीर स्वस्थ और नीरोगी बनताहै।



प्रथम पाठ

मलनिस्सारणकी सर्वश्रेष्ठ रीति

आयुर्वेदके मतानुसार शरीरमें त्रिदोष (पात, पित्त और कफ) की समता ही नीरोगताका द्योतक है। वातकी सीमा शरीरमें नाभि से नीचे-नीचे मानी है, पित्तकी नाभिसे कण्ठकूपतक और कफकी कण्ठ-कूपसे ऊपर-ऊपर।

त्रिदोषकी विषमताको दूर करनेकेलिये जल एक महत्वपूर्ण साधन है। जलके तीन प्रयोग हैं, जो शरीरसे त्रिदोषकी विषमताको दूरकरके समता उत्पन्न करदेतेहैं:—

१– जलकी नेति; २– जलकी गजकरणी; ३– जलकी वस्ति।

जल-नेति

(कण्ठोपरि रोग सबही नष्ट होजातेहैं)

नाकके द्वारा जल चढ़ाकर मुँहकेद्वारा बाहर निकालदेनेका नाम —'*जल-नेति*'[१] —है। जो व्यक्ति ऋतुके अनुकूल जलका ताप ठीककरके नित्य प्रातःकाल करतेरहतेहैं, उनके कण्ठकूपसे मस्तिष्क तक होनेवाले रोग सबही नष्ट होजातेहैं। मस्तिष्क शक्तिको बल मिलताहै। स्मरण-शक्ति तीव्र होतोजातीहै। आँख, नाक और कानमें कोई विकार नहीं होता। जल-नेतिसे कफका प्रकोप भी नष्ट होजाताहै।

---

[१] प्राय: मनुष्य इन क्रियाओंको करतेहुये डराकरतेहैं। यह उनकी केवल भूल है। इन जल-क्रियाओंसे हानि तो कभी होती ही नहीं। सर्दीमें ताजा जल और गर्मीमें ठण्डा जल लेना चाहिये। वर्षाऋतुमें इस क्रियाके करनेकी आवश्यकता नहीं है।

जल-नेति करनेकी विधि

१—प्रात:काल शौचादिसे निवृत्तहोकर एक गिलास ताजा जलसे भरलीजिये,

२—जो नथना चलरहाहै, उसे खुलारखिये और दूसरा अंगुलीसे बन्द करदीजिये।

३—फिर जलके गिलासको चलतेहुये नथनेकेसमीप करके और बल पूर्वक साँस छोड़कर गिलासके जलको साँसकी सहायता से धीरे धीरे ऊपर खींचिये, यहाँतककि पानी मुँहमें आजावे। यह ध्यान रखिये कि जल अधिक बलपूर्वक न खींचाजाय, वरना मस्तिष्कतक जल पहुँचजायेगा और वहाँ एक प्रकारकी झन-झनाहट उससमयतक मचतीरहेगी, जबतककि पानी नीचे उतर न आवेगा; इसलिये जल धीरे २ खींचना ही लाभप्रद है।

४—जब जल मुँहमें आजाय, तब उसे थूक दीजिये। जलको निगलना नहीं चाहिये। कंठ सख्त करलीजिये, फिर जल पेटमें नहीं जायेगा बल्कि बाहर ही आयेगा।

५—चार-पाँच घूँट एक नथनेसे खींचकर, फिर चार-पाँच घूँट दूसरे नथनेसे खींचिये। इसीप्रकार एक-दो सप्ताहमें एक गिलास जल खींचनेका अभ्यास करलीजिये।

प्रतिश्याय (सर्दी=जुकाम) तो कभी होगा ही नहीं।



गजकरणी

उदर विकार सबही नष्ट होजातेहैं

मुँहके द्वारा जल, पीकर उसे वमनद्वारा बाहर फेंकदेनेका नाम —'गजकरणी'— है। ग्रीष्म-कालमें पित्तकी बढ़ोतरी अधिक होजायाकरतीहै, उसे शान्त करनेकेलिये गजकरणी एक सुन्दर साधन है।

एक सप्ताहमें ही इसका अभ्यास अच्छा होजाताहै। इस क्रियासे अन्न-प्रणाली और आमाशय शुद्ध होजातेहैं। फिर कफ़ और पित्त सम्बन्धी विकार उत्पन्न नहीं होते। शरीर भी बहुत हल्का प्रतीत होनेलगताहै। इस क्रियासे विशूचिका (हैजा) आदि सबका भय जातारहताहै। इस क्रियासे उदरस्थ सभी यन्त्रोंको अपना २ कार्य ठीक करनेमें शक्ति मिलतीहै। रोगनिवृत्तिकेलिये ग्रीष्मकालमें प्रत्येक व्यक्तिको इस क्रियासे लाभ उठाना चाहिये।

गजकरणी करनेकी विधि

प्रातःकाल शौचसे निवृत्तहोकर और दातुन करके एक गिलास ताजा जल पीजिये। फिर तीन अँगुलियाँ कंठमें डालकर उलटीकर दीजिये। अँगुलियोंसे कंठ-काकको ऊँचा उठानेसे वमन शीघ्रतासे होजातीहै। जल धीरे-धीरे नित्य बढ़ातेहुये दो-ढाई सेरतक पहुँचा-दीजिये।

यदि कुछ दिनों वमन न हो सके, तो कोई आपत्ति नहीं, हां, मूत्र की मात्रा जल निकलनेतक अवश्य बढ़ जायेगी।

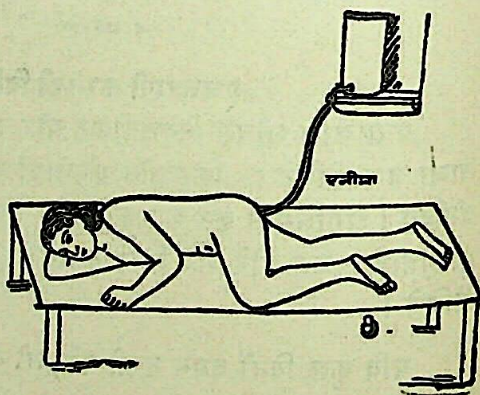
वस्ति-क्रिया

वृहदन्त्रकी सफाई इसीसे होतीहै ।

गुदामार्गसे एनीमा द्वारा वृहदन्त्रमें जल भरनेका नाम वस्ति-क्रिया या एनीमा है । यह यन्त्र बाजारोंमें बिकताहै ।

वृहदन्त्रमें बहुतसी छोटी २ गिल्टियाँ होतीहैं, जो रसका शोषण करतीरहतीहैं । यदि वृहदन्त्रसे मलकी सफाई किसी कारण रुकगई, तो ये गिल्टियाँ आँतके अन्दर सड़तेहुये मलसे विषैले तत्त्वोंका शोषणकरके रक्तके दौरानमें डालदेतीहैं । तत्फल-स्वरूप रक्त विषैला बन नानाप्रकारके रोगोंकी उत्पत्तिका कारण बनजायाकरता है ।

एनीमा द्वारा वृहदन्त्रकी सफाई करनेसे लाभ



१— बिना किसी प्रकारकी उत्तेजना और जलन के आँतकी सफाई होजातीहै ।

२— गर्म जलसे आँतके अन्दरका मल फूलताहै । और ठण्डे जलसे आँतके अन्दर कामकरनेकी शक्ति उत्पन्न होतीहै ।

३— शरीर नीरोग और पुष्ट होजाताहै ।

एनीमामें जल-सम्बन्धी बातोंका ध्यान

१—जलका प्रमाण—

अ— ५ से १५ वर्षंतकके लिये	...	१ सेर तक
आ— १५ से २५ ,, ,,	....	२ सेर तक;
इ—२५ से ऊपर ,, ,,	...	३ सेर तक।

२—जलकाताप—

अ—शरीरकी गर्मीके अनुकूल ;

आ—गर्मियोंमें ठण्डा जल लियाजासकताहै, परन्तु अधिक ठण्डा मरोड़ पैदा करताहै।

३—जलमें मिलाप—

अ—जलमें साबुन आदि कुछ भी मिलाना नहीं चाहिये।

आ—हाँ, पुरानी कब्ज़की दशामें एक या दो कागजी नींबूका रस मिला लेना चाहिये।

इ—बड़ी आयु वालोंको जिन्हें आँखकी शिकायत हो, नमककी पोटली कपड़ेमें बाँधकर जलमें डालदेनीचाहिये।

एनीमाका लगातार प्रयोग अच्छा नहीं

अ—महीनेमें दो बार लेनाचाहिये ;

आ—अधिकसे अधिक चार बार अर्थात् प्रति सप्ताह एक बार लेलेना ही पर्य्याप्त है।

एनीमा लेनेकी विधि

अ— किसी ऐसी जगह पेटके बल लेटजाइये, जहाँ पैरोंकीओर मस्तिष्ककी अपेक्षा एक इञ्च ऊँचा रहे। कोई तख्ता रख कर ऐसा करलीजिये।

आ— एनीमाका टब पानीसे भरकर किसी ऊँची जगह रखदीजिये। गुदा-द्वारपर जरासा तेल लगालीजिये और नलीके मुँहपर भी[1]। नलीको जरा खोल लीजिये, ताकि नलीकी हवा निकलजाय।

इ— अब नलीको गुदा-द्वारके अन्दर करलीजिये और इसे खोल दीजिये। नाभिकेपास पेटको दायेंसे बाँई ओर धीरे-धीरे मलिये, ताकि पानी वृहदन्त्रमें भली प्रकार भरजाये।

उ— यदि दर्द होने लगे, तो कुछदेर निकाल लीजिये। एनीमाके पश्चात् जितनी देर तक रुकाजाय रुकिये। फिर शौच हो आइये।

ए— एनीमासे पूर्व भी शौच होआना अच्छा है।

ऐ— एनीमाके पश्चात् भोजन नहीं करना चाहिये। केवल दूध ही पीना चाहिये ताकि रहाहुआ पानी भी पेशाबके मार्गसे निकल जाय और कब्ज़ भी न हो।



---

[1]—एनीमा प्राकृतिक रूपसे भी योगी-जन लियाकरतेहैं, जिसे वस्ति—क्रिया कहते हैं। वह सर्वसाधारणकेलिये कठिन है।

शारीरिक अङ्गोंके पुष्टीकारक साधन

निम्न साधन स्वास्थ्य वृद्धिकेलिये बड़े उपयोगी हैं:—

१– कटि-स्नान ... ... ३० मिनट
२– धूप-स्नान और मालिश ... ४५ मिनट
३– पूर्ण स्नान ... ... १० मिनट
४– वायु-सेवन ४ मील ... (दो घण्टे)
५– मानसिक पवित्रताकेलिये–प्राणायाम[१]।

कटि-स्नान (Hip-Bath)

नाभिसे नीचे और घुटनोंसे ऊपर नाड़ी-जाल और माँसपेशियों का एक जालसा फैलाहुआहै। पाचन-संस्था तथा वीर्य्योत्पादक शारीरिक अंग भी इसी भागमें अवस्थित हैं। कटि-स्नानके द्वारा उपरोक्त सभी अंगोंको काम करनेकी शक्ति



मिलतीहै। इस स्नानसे कमर और पेडूपरकी नाड़ियाँ ही सजीव नहीं होती; बल्कि इसका प्रभाव सारे शरीरपर पड़ताहै। प्रायः पेडूके पास शरीरकी दाहको भी शान्तकरताहै। एक-आध घण्टेका नित्य कटि-स्नान अनेक प्रकारके रोगोंसे मुक्त करदेताहै। प्रत्येक घरको अपने व्यक्तियोंकी स्वास्थ्य रक्षाकेलिये इस कटि-स्नानका प्रबन्ध रखना ही चाहिये। ऐसा करनेसे समय और पैसेकी ही बचत न होगी, बल्कि परिवार सुखी रहेगा।

---

[१]–सन्ध्यान्तर्गत (मुक्ति प्राप्तिकेलिये आत्मा और परमात्माके बीच मानसिक सन्धि-पत्र) प्राणायाम मानसिकपवित्रता प्राप्तिकेलिये एक अमोघ अस्त्रहै। इसे भी मँगाकर अवश्य पढ़िये—मूल्य ≡)

कटि-स्नान करनेकी विधि

१— किसी टबको या नाँदको जलसे इतना भरलीजिये कि उस टबमें बैठनेपर जल नाभिसे ऊपर न चढ़े।

२— टबमें कूल्हे टेककर और टाँगें बाहर निकालकर इस प्रकार नंगे होकर आरामसे बैठजाइये कि—

अ—नाभि से ऊपर २ का भाग पानीसे बाहर रहे ;

आ—घुटनोंसे नीचेका अंग टबसे बिल्कुल बाहर रहे ;

इ—पैरोंके आरामकेलिये, यदि उचित समझो, तो कोई तिपाई रखछोड़िये।

उ—पीठकीओर पानी, यदि नाभि रेखासे ऊपर भी आजायं, तो कोई आपत्ति नहीं, परन्तु पानी पेटकी ओर नाभिसे ऊपर नहीं आनाचाहिये और पैर भी पानीमें भीगने नहीं चाहिये।

३—किसी मोटे कपड़ेकी या तौलियेकी एक गद्दीसी बनाकर उससे धीरे-धीरे पेडूपर एक ओरसे दूसरी ओर रगड़ते रहिये। पहिले इस प्रकार १५ मिनटतक कीजिये और फिर समयको आध घण्टेतक बढ़ा लीजिये।

४—टबसे निकलते समय यह ध्यान रखिये कि पानी टाँगोंपर भी न आजाय। किसी सूखे कपड़ेसे या सूखे तौलियेसे कूल्हेभी साफ करलीजिये।

५—टब-बाथ निश्चित समयपर और निश्चित समयतक ही लेना चाहिये। समयकी बढ़ोत्तरी धीरे-धीरे होनी चाहिये।



धूपस्नान और मालिश

सूर्य्य चिकित्सा भारतकी एक प्राचीन प्रणाली है। वैज्ञानिक रूपसे सूर्य्य-स्नान स्वास्थ्य रक्षाकेलिये बड़ा उपयोगी है।

१—पेट और आँतोंके विकार जातेरहतेहैं। मस्तिष्क और हृदयके दोष, फुफ्फुसों और रीढ़की हड्डीके रोग भी समूल नष्ट होजातेहैं।

२—पेट और आन्तोंके विकारसे उत्पन्न होनेवाले अपच, कब्ज (कोष्ठबद्धता), बवासीर और बहुमूत्र आदि रोग धूप-स्नानसे जातेरहतेहैं।

३—मेरुदण्ड और मस्तिष्क शरीरके दो बड़े आवश्यक अंग हैं। इस सूर्य्य-स्नानसे दोनोंके विकार दूर होजातेहैं और साथही इन दोनों अंगोंका विकास भी यथेष्ट रूपसे होनेलगताहै।

४—हृदय और फुफ्फुसोंके सुदृढ़ होजानेसे खाँसी, दमा तथा क्षय रोग सदाकेलिये जातेरहतेहैं।

५—मेरुदण्डके विकार दूर होजानेसे लकवा, तथा सूजन आदि रोगों से भी छुटकारा मिलजाताहै।

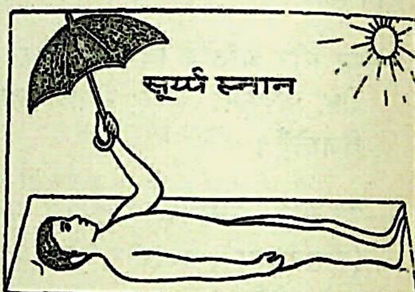
६—चर्मरोगमें, गठियाके दर्दमें, और शरीरमें जगह-जगह पर गोल-गोल गाँठों और गुमड़ियोंमें धूप-स्नान रामबाण है।



धूप-स्नान लेनेकी विधि [1]

१—किसी ऐसे एकान्त स्थानमें जहाँ नग्न रहाजासके और वायु भी तेज न हो, किसी वस्त्रको बिछाकर लेटजाइये।

२—मस्तिष्कका भाग गर्दन से ऊपरका बिल्कुल सायामें रहनाचाहिये। ऐसा करनेकेलिये चाहे मुँहपर छाता करलें वा ऐसी जगह लेटना चाहिये जहां मुँहके



अतिरिक्त सारा शरीर धूपमें आजाय। ऐसा करनेसे आँखोंको सूर्य्यकी ज्योतिसे हानि न पहुँचेगी।

३—धूपमें इतनी देर लेटिये कि शरीरमेंसे पसीना निकलनेलगे। पसीना शरीरका मल है। इसे किसी कपड़ेसे साफ करतेजाइये।

४—जाड़ोंमें ८–९ बजे और गर्मियोंमें ६–७ बजे प्रातःकाल धूपस्नान का अच्छा समय होताहै। धूप-स्नानकेलिये सर्दियोंमें २ से ४ बजेके बीचमें सायंकाल भी अच्छा समय होताहै। प्रत्येक व्यक्ति अपनी सुविधाके अनुकूल विचारसकताहै।

---

[1] धूप-स्नानके नियम—

स्वस्थ व्यक्तिकेलिये	*रुग्ण व्यक्तिकेलिये*
१—कटिस्नान	१—धूपस्नान
२—धूपस्नान	२—कटिस्नान
३—पूर्ण स्नान	३—वायु सेवन जितना होसके) या आरामसे लेटना।
४—वायु सेवन	४—पूर्ण-स्नान बन्द कमरेमें।

(या जैसी सुविधाहो। यह अकेला भी पर्याप्त है)

पूर्णस्नान

शारीरिक अङ्गोंमें त्वचा एक महत्वपूर्ण अंग है। त्वचाका साफ और स्वच्छ रखना नीरोगताकेलिये अनिवार्य है। प्रायः सर्दियोंमें बच्चे या तो स्वयं ही स्नान नहीं करते या शीत लगनेके भयसे उनके माता-पिता उन्हें कई २ दिनोंतक स्नान नहीं कराते। ऐसे बच्चे ही प्रायः निमोनियाके शिकार होतेहैं। स्नान-करनेसे शरीर हल्का, स्वच्छ और नीरोगी रहताहै।

स्नान करनेकी विधि

१— सूर्य्योदयसे पूर्व शौचादिसे निवृत्तहोकर स्नान [1] कीजिये। स्नानकरनेसेपूर्व शरीरको मोटे कपड़ेसे खूब रगड़लीजिये यहाँ तककि वह लाल और गर्म होजाय।

२— स्नानकरनेसे पूर्व यदि आपको सर्दी मालूम होतीहै, तो जल डालनेसे पहिले श्वास रोकलीजिये और फिर जल ऊपर डाल लीजिये। फिर सर्दी नहीं लगेगी। स्नान किसी एकान्त स्थानमें कीजिये, ताकि शरीरके अंग और प्रत्यङ्ग सब भली प्रकार धोये जासकें। मूत्रेन्द्रियको खोलकर धोइये, ताकि त्वचाके नीचे जमाहुआ मल छूटजाय। यह मल स्वास्थ्यकेलिये बहुत हानिकारक है।

३— यदि स्नान नदीपर, या स्वच्छ जलवाले ताल-तलैय्या, या किसी झरनेपर होसके, तो औरभी अच्छा है। साबुन लगानेसे पहिले, यदि बालू रेत या गंगा जमुना या किसी नदीकी बारीक रेती शरीरपर मलीजाय, तो औरभी अच्छा है। मिट्टी में कीटाणु नाशक शक्ति होतीहै।

---

[1]—यदि कटि-स्नान और धूप-स्नान का नियम नहीं रखा है तो यह क्रम ठीक है।

स्नानकरनेकेलिये *विशेष बातें*—

१— किसी प्रकारके व्यायाम, खेल-कूद और दौड़ धूपके पश्चात् जबकि शरीरसे पसीना निकल चुके और शरीरमें गर्मी उत्पन्न हो जाये, स्नानका अभ्यास डालना बड़ा लाभप्रद होताहै परन्तु ऐसा स्नान—

अ—बन्द कमरेमें करना चाहिये ताकि हवा न लगे।

आ—दुर्बल व्यक्तिको पहिले-पहल जलमें केवल इतनी देरही ठहरना चाहिये जितनी देर उसका श्वास फूला रहे। फिर कमरेमेंही किसी मोटे कपड़ेसे शरीरको शुष्क करके और कपड़े पहिनकर बाहर आना चाहिये।

इ—स्नानके पश्चात् कुछ देर शरीरको ढकलेना अच्छा है।

२— भोजनके तुरन्त पहिले पश्चात् स्नान नहीं करनाचाहिये। भोजन और स्नानमें कमसेकम १५ मिनटका अन्तर तो अवश्य रहना चाहिये। हल्के भोजनके एक घण्टे पश्चात् और पूरे भोजनके ढाई घण्टे पश्चात् स्नान करनेसे हानि नहीं होती।

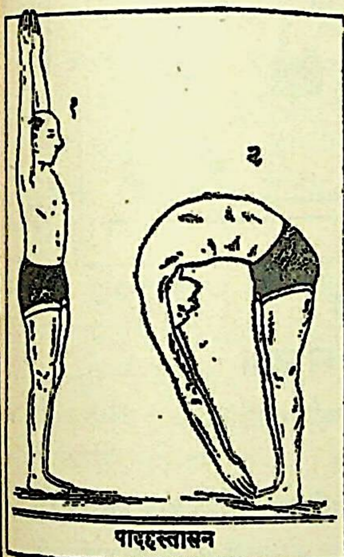
३— नीरोगताकेलिये ठण्डे ताजा जलसे स्नानकरना बड़ा हितकर है। ऐसे स्नानमें नाड़ी जालमें शक्ति उत्पन्न होतीहै। हाँ, दुर्बल मनुष्य जलकी ठण्ड मारकरही स्नान किया करतेहैं। गर्म-जलसे स्नानकरना रुग्णावस्थाके अतिरिक्त किसीभी दशामें लाभदायक नहीं।



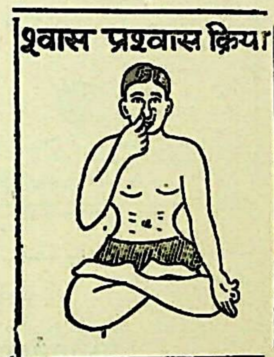
वायु-सेवन

वायु-सेवनके विषयमें पहिले बहुत कुछ लिखाजाचुकाहै। जिन व्यक्तियोंको वायु-सेवनकी सुविधा न हो, वे निम्न व्यायाम करलिया करें और जिनके पास समय हो, वे दोनों करें। यह और भी अच्छा है:—

१— पश्चिमोत्तान सर्वाङ्गासन १० वार;
२— पाद-हस्ताहन ८-१०; वार;
३— श्वास-प्रश्वास क्रिया ५ मिनट;
४— शीर्षासन २—३ मिनट;

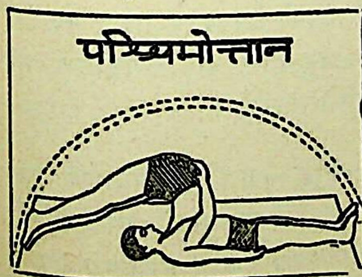


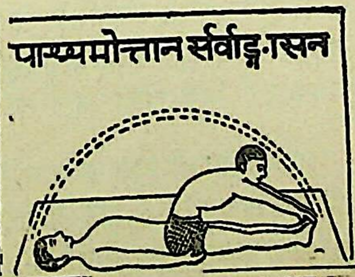
पादहस्तासन

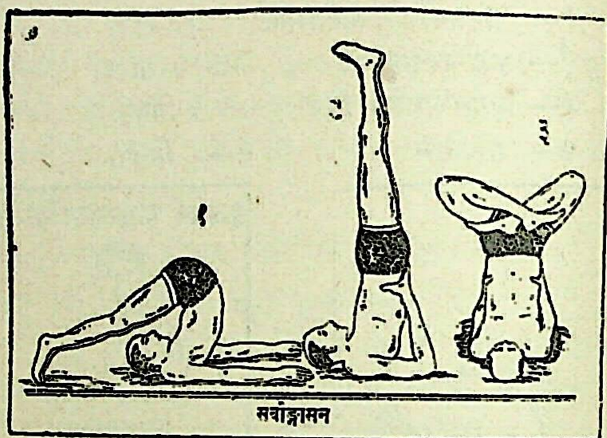

श्वास प्रश्वास क्रिया

(१) मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ? ७)
(२) ब्रह्मचर्य रक्षा ही जीवन है २।)
डाक व्यय— १।।।)
कुल खर्चा— ११)

करने की बिधि—
—'ब्रह्मचर्य रक्षाही जीवन है'—
नामक पुस्तकमें पढ़िये ।


पश्चिमोत्तान


पाश्चमोत्तान सर्वाङ्गासन


सर्वाङ्गासन

तृतीय पाठ

नीरोगताकेलिये स्वच्छता

(शरीर-मन और घरकी सफाई)

स्वच्छता–सफाईकी आवश्यकता–

मानव-जीवनमें सफाईकी उतनीही आवश्यकताहै जितनीकि भोजन और पानीकी। सफाईके बिना जीवनमें कोई आनन्द नहीं है,—न अपनेलिये और न दूसरोंके लिये। स्वास्थ्य-रक्षाके साधनोंमें सफाईका महत्वपूर्ण स्थान है,—और बिना सफाईके स्वास्थ्यकी तो क्या ? जीवनकी भी रक्षा नहीं होसकती। न केवल स्वयंकेलिये ही, बल्कि समाज और देशकेलिये भी सफाईकी आवश्यकताहै। सफाईके बिना–शरीर और मनमें ही नहीं, घर और अड़ोस-पड़ोसमें भी हानिकारक विकारोंकी उत्पत्ति होनेलगतीहै।

सफाईका ही दूसरा नाम है शुद्धि—अर्थात् अनावश्यक एवं हानिकर विकारी तत्वोंकी सफाई। संसारकी सभी चीजोंकेलिये सफाईकी आवश्यकता होतीहै,—और स्वयं-प्रकृति भी इसमें अपना पूरा सहयोग देतीहै।

आरोग्य शास्त्रका यह स्पष्ट मत है कि शरीरको स्वस्थ-रोगरहित रखनेकेलिये—आवश्यक शुद्धि अर्थात् उचित सफाईका होना आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य भी है। जीवनके प्रत्येक पहलूमें सफाई अनिवार्य्य है,—स्वस्थ रहनेकेलिये भी सफाई चाहिये,—और रोगसे छुटकारा पानेकेलिये भी सफाईकी आवश्यकता है। नैतिक जीवनमें सफाईके बिना काम नहीं चलता—गंदे शरीर और मलिन मनवाला मनुष्य, अपने जीवनमें नीति और न्यायका पालन करही नहीं सकता। सामाजिक जीवनमें बिना सफाईके न केवल अनादर ही होताहै, बल्कि मनुष्यके विकासका रास्ता ही रुक जाताहै।

सफाई अर्थात् पवित्रता और गंदगी अर्थात् अपवित्रता स्वयं अपने आपमें आनन्द और अशान्तिका वातावरण रखतीहै। स्वच्छ, साफ-सुथरे, पवित्र स्थान, शरीर या मनके आसपास शान्ति-संतोष-उमंग और उत्साहकी प्रकाशमयी किरणें बिना बाधाके बनीरहतीहैं और गन्दे, अस्वच्छ स्थान, शरीर या मनके चारों तरफ दरिद्रता, घृणा, आलस्य और अशान्तिका अन्धेरा छाया रहताहै।

स्वास्थ्य, सौन्दर्य और मनोबलकेलिये सफाईकी कितनी आवश्यकता है, इसका उल्लेख स्वास्थ्य-शास्त्र ही नहीं, प्रत्येक धर्मशास्त्र भी करतेरहेहैं। आध्यात्मिक उपदेशकोंका तो यह स्पष्ट निर्देश है कि, मनकी शुद्धिकेबिना न मनुष्यत्वका ही विकास होपाताहै, और न जीवनके धार्मिक क्षेत्रमें आगे बढ़नेका रास्ता ही मिलताहै, और न आत्माको परमात्माकेसाथ मिलानेका स्वर्ण-सुयोगही मिलसकताहै।

सौन्दर्य-विज्ञान—सफाईके बिना कोई कीमत नहीं रखता—गन्दे शरीरपर सौन्दर्यकी आशा करना एकदम निराधार ही है।

मानव-मनकी चार कामनाएं होती हैं—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। इन चारों ही कामनाओंकी पूर्त्ति सफाईके बिना नहीं

होसकती। धर्मानुष्ठान—न्याय और नीति-संगत जीवनकेलिये निर्विकार और स्वच्छ मनकी आवश्यकताहै—जो गन्दे शरीरमें नहीं रहता। अर्थ—रुपये-पैसेकी प्राप्ति, गंदे, गलीज आदमियोंको नहीं होती, बल्कि लक्ष्मीका स्थान तो शुद्ध, स्वच्छ शरीरधारी लोगोंके घरमेंही होताहै। काम और मोक्षकी कल्पना तो सफाई-पवित्रताके बिना करनीही नहीं चाहिये—अस्वच्छ घर या शरीरवाले मनुष्यके लिये काम-देवताका दरवाजा बन्द ही रहताहै और मोक्ष जैसे परमोत्कृष्ट पदकी प्राप्ति तो संसारमें ऐसे विरले ही महापुरुषोंको होतीहै, जो जन्मभरतक साँसारिक गन्दगीसे दूर रहकरके अपने मनको लोक-सेवा या वैराग्यकी आगसे शुद्ध करलेतेहैं।

सफ़ाई क्या है ?

आज-कल सफाईसे तात्पर्य्य सिर्फ इतनी ही सफाईसे समझा जाताहै, जो नगरपालिकाओं (म्यूनिसिपैल्टियों) द्वारा सड़कों और गलियोंमें होतीहै। जिस नगर या शहरकी गलियों और सड़कोंपर अच्छी तरह झाड़ू लगजातीहै—और कूड़ा-कर्कट नहीं पड़ारहता उसकी म्युनिसिपैल्टीको अच्छी कामवाली नगरपालिका कहाजाने लगाहै—और किसी अंशमें यह है भी ठीक। किन्तु, केवल इतनेमें ही सफाईका पूरा आशय नहीं आता, और न सफाईका उद्देश्य हल ही होजाता, जबकि शरीरका चमड़ा गन्दा है और घरमें कूड़ा-कर्कट-भरा-पड़ा है। इस लेखमें सफाईका व्यापक अर्थ नहीं लिया गयाहै,—और इसकी सीमा सिर्फ व्यक्तियोंतकही रखीगईहै। स्वास्थ्य-विभाग या नगरपालिकाकी सफाईका जिक्र इसमें नहीं है-केवल व्यक्तियोंद्वाराकी जानेवाली सफाईका ही आवश्यक उल्लेख इसमें किया गयाहै।

शरीरकी सफाईसे तात्पर्य्य है—कान-नाक-आँख-गुदा आदि शरीरके सभी अंग-प्रत्यंगोंकी सफाई और मनकी शुद्धिका अर्थ है, मनको मलिन करनेवाले काम-क्रोध-लोभ आदि विकारोंसे सफाई।

घरकी सफाईसे तात्पर्य्य है घरके प्रत्येक हिस्सेसे कूड़े-कर्कट और मलिनताको दूरकरना। इस तरह घर-शरीर और मनकी सफाई होना ही सच्चे अर्थोंमें सफाई या शुद्धि कहाजासकताहै।

सफाई न रखनेसे हानियाँ

सफाईके अभावमें होनेवाली हानियोंका अनुभव हमें सदैव ही होतारहताहै, फिर चाहे हम उसे ईश्वरका कोप समझें या प्रारब्ध का खेल। साफ-सुथरे घरमें रहनेसे मन सदैव प्रसन्न रहताहै—जब कि गन्दे घरकी गंदगीकेकारण आलस्य, दरिद्रता और बीमारियाँ वनी रहतीहैं। स्वच्छ शरीरमें खूनकी गति नियमित रूपसे होती रहतीहै—जबकि गन्दे शरीरमें खाज-खुजली आदि विकारोंकेसाथही अनुत्साह और अकर्मण्यता भी आदबातीहैं। गंदे घर और मैले शरीरको देखकर स्वत: ही घृणा उत्पन्न होतीहै, खुदकोभी और दूसरोंकोभी। छूतकी बीमारियाँ सफाईके न रखनेकेकारण ही होतीहैं'—कब्ज, प्रमेह, मन्दाग्नि आदि रोग शरीरकी शुद्धिके न होने परही होतेहैं। कुल मिलाकर यह कहाजासकताहै कि संसारमें रहनेवाले सभी स्त्री-पुरुषोंकेलिये सफाई सम्बन्धी ज्ञानका होना अत्यन्त आवश्यक है। आज सिर्फ सफाई न रखनेकी वजहसेही, सफाईके विषयकी पूरी जानकारी न होनेकेकारण ही हमारा शरीर और घर रोगोंका अड्डा बनगयाहै। दाँतोंमें मैल जमते रहनेसे क्या हानि होतीहै, इसका ज्ञान कितने लोगोंको है? नाखूनोंमें मैल भरे रहनेसे क्या नुकसान है, इसकी जानकारी कितनोंको है? और घर के आँगनमें कूड़ा-कर्कट पड़े रहनेसे क्या खराबी होतीहै—इसका अन्दाजा कितनोंको है?—चमड़ीको अच्छी तरह साफ़ करना क्यों आवश्यकहै? दातौन न करनेसे क्या हानि होतीहै? गुदाके इर्द-गिर्द गंदगी रहनेसे क्या कष्ट होताहै? आदि साधारणसी बातोंकी जानकारीही हम लोगोंको नहीं है। इसीका यह परिणाम है कि आज हमारे जीवनका सारा आनन्द किरकिरा होगयाहै—और कोल्हूके बैलकी भाँति ही हमारी जीवन-यात्रा समाप्त होजातीहै।

सफ़ाई

हानिकर तत्त्वोंकी शुद्धि स्वयं एक विज्ञान है; और मानव-जीवनमें इस विज्ञानकी जानकारी होना उतना ही आवश्यक है जितना भोजन करना या पानी पीना।

शरीरकी सफ़ाई

शरीरकी सफाईसे तात्पर्य्य है—हाड़-माँसके बनेहुये इस पुतलेकी शुद्धि, जो हमें सबसे अधिक प्रिय है। साधारणत: शरीरकी सफाई दो भागोंमें विभाजित है :—पहिले तो शरीरके बाहरी हिस्सेकी अर्थात् चमड़ी-बाल-नाखून-नाक-कान-आंख आदिकी; फिर शरीरके आन्तरिक हिस्सेकी अर्थात् आँतोंकी सफाईसे अभिप्राय है। बाहरी हिस्सेकी सफाईकी तरफ तो लोगोंकी रुचि है भी, लेकिन आन्तरिक हिस्सेकी सफाईकी तरफ न तो उनकी रुचि है और न जानकारी। जबतक शरीरकी बाहरी, भीतरी दोनों सफाई नहीं होती, तबतक न तो सफाईका उद्देश्यही पूरा होताहै और न संपूर्ण स्वास्थ्यकीही प्राप्ति होतीहै।

शरीर-शुद्धिको भोजनकी तरह अनिवार्य समझना चाहिये—इसमें आलस्य या प्रमादका होना हानिकारकहै। आजके अधिक रोग शरीर-शुद्धिके अभावमें होतेहैं,—और शारीरिक अशुद्धिका प्रभाव मनपर भी होताहै; अत: प्रत्येक स्त्री-पुरुषको उचित रूपसे शरीरकी सफाईकीओर आवश्यक ध्यान देनाही चाहिये।

त्वचाकी सफाई—स्नान

शरीरकी सफाईमें स्नानका महत्वपूर्ण स्थान है—और इसकी उपयोगिताको देखकरही भारतीय आयुर्वेद-शास्त्र ने इसे श्रम-स्वेद और मलको दूर करनेवाला बतलाया है। हिन्दुस्तानियोंका यह परम सौभाग्य है कि प्रकृतिने यहाँ स्नानकी सारी सुविधाएं देनेमें पूरी उदारतासे काम लियाहै। स्नानकेलिये जल भी खूब है और ऋतु भी सदैव ही ठीक रहताहै; अत: शरीरको साफ करनेवालोंको स्नानकी ओर पूरा ध्यानरखना ही चाहिये।

पसीनेके रूपमें शरीरका मैल बाहर निकलकर चमड़ी पर जमजाताहै। यह मैल दुर्गन्ध देनेकेसाथही शरीर के रोम-छिद्रोंको भी रोकदेताहै, जिससे रोम-छिद्रोंके रास्ते जानेवाला शुद्ध वायु शरीरके अन्दर नहीं जापाता और अन्दरका विकार बाहर नहीं निकलपाता।

स्नान—अपने आपमें एक कला है, जीवनका आनन्द और सफाईका प्रधान अंग है; प्रत्येक प्राणीको अपने जीवनमें इसे आवश्यक स्थान देना चाहिये।

स्नानको जरूरी समझनेवाले लोग स्नान करते अवश्य हैं,—लेकिन उनका स्नान एक तरहका काक-स्नान होताहै। ऐसे लोग भी काफी संख्यामें हैं, जो नित्य नहीं, तो ५-७ दिनमें तो स्नान करही लेते हैं, लेकिन उनके स्नानका समय उनकी इच्छाके ऊपरही होता है। स्नानकेलिये यह आवश्यक है कि इसका समय नियत हो, और इसका उद्देश्य पूरा हो। साधारणतः स्नानका उचित समय प्रातः काल है। गर्मी-वर्षामें दो बार और जाड़े में एक बार भोजनके पहिले स्नानकरना चाहिये।

स्नानकी उचित विधि

स्नानसे तात्पर्य्यं है रोम-छिद्रोंकी सफाई और त्वचा का निर्मल होना; अतः इन दोनों बातोंको दृष्टिमें रखकर ही स्नान होना चाहिये। २-४ लोटे पानीके डाल लेनेसे स्नान नहीं; स्नानकी हँसी उड़ानाहै; अतः पर्याप्त पानीसे स्नान होना चाहिये। स्नानकेलिये ताजा जल ठीक होताहै, जिन्हें सुविधा हो उन्हें बहते हुये जलमें—नदी-तालाब-नहर बावड़ी आदिमें स्नानकरना चाहिये। बहतेहुये जलमें स्नान करनेसे स्नानके साथ कसरत भी होजातीहै—तैरनेसे हाथ-पैरोंका जो व्यायाम होताहै, वह स्नानकी कीमतको और भी बढ़ादेताहै।

इस बातका ध्यान भी आवश्यक है कि जिस जलसे स्नान किया जाय, वह शुद्ध-निर्गन्ध हो। कुवेका ताजा पानी ठीक है और जलाशयोंका पानी बहताहुआ होना चाहिये। बासी और रुकेहुए पानीमें स्नान उचित नहीं। जिन जलाशयोंमें गंदगी हो, पशुओंका पेशाब गिरता हो या कपड़े धुलतेहों, उनमें स्नानकरना अनुचित है।

खूब अच्छी तरह शरीरको रगड़कर स्नानहोना चाहिये, जिससे सारा मैल उतरकर रोम-रोम के छिद्र खुल जायँ। तौलियेको पानीमें भिगोकर पहिले पैरों पर. फिर कन्धोंपर और फिर शिरपर। फिर सारे शरीरको रगड़ना बहुत उपयुक्त है। साबुन बढ़िया होनाचाहिये, और सारे शरीरपर अच्छी तरह लगाकर पानीसे धोनाचाहिये।

कटि-स्नान, मेहन-स्नान, चक्षु-स्नान आदिके रूपमें आजकल विविध स्नानोंका प्रचार खूब होरहाहै, तथा स्नानके द्वारा रोगोंकी चिकित्सा करनेवाले प्राकृतिक चिकित्साकी संख्या भी बढ़रहीहै, जो भावी उत्तम स्वास्थ्यका एक शुभ चिह्न है।

केशोंकी सफाई

शिरके बालोंकी सफाईका सम्बन्ध पुरुषोंके बजाय स्त्रियोंसे ज्यादा है, लेकिन पुरुषोंकेलिये भी यह उतना ही आवश्यक है। दैनिक स्नान करनेवाली स्त्रियाँ भी शिरके बालोंको कई दिन पश्चात् साफ करतीहैं। सफाई और प्रसाधनकी उनकी रीति भी हानिकर होतीहै। चाहे जैसे साबुन या मुलतानी मिट्टीसे शिर धोकर तेलसे चुपड़के केशोंको इधर-उधर चिपकानेकी प्रथा कही-कहीं अब भी है। तेलके बजाय कहीं २ घी का भी प्रयोग कियाजाताहै।

केश धोनेकेलिये क्षार (खार) या घटिया साबुन नही लेना चाहिये। केशोंकी जड़ोंका मैल निकालना ही इसका प्रधान ध्येय है, और यह काम रीठे और अच्छे साबुनसे होसकताहै। साबुनसे धोनेके

पश्चात् आंवलेके पानी या दहीसे शिरको धोना बहुत उपयोगी है। धोनेके पश्चात् बालोंको अच्छी तरह पूँछकर उत्तम तेल लगाना चाहिये। फिर धीरे-धीरे कंघी करनी चाहिये।

बाजारू तेल—जो प्राय: घासलेटके तेलसे बनते और जिनमें हानिकर सुगन्ध होतीहै—केशोंकेलिये अहितकर सिद्ध होतेहैं, प्रयोग में नहीं लाने चाहियें।

दाँतों की सफाई

भारतवासियोंके स्वच्छ और सुदृढ़ दाँत, पश्चिमी देशोंमें रहनेवालोंकेलिये ईर्ष्याके कारण हैं। यूरोपमें भरी जवानीमें भी लोग नकली दाँतोंसे काम लेतेहैं और बचपन में ही उन्हें दाँतोंकी अनेक शिकायतें होजातीहैं, किन्तु; हिन्दुस्तानियोंके मोतीकी तरह चमकनेवाले मजबूत दाँत बुढ़ापेमेंभी चने तोड़नेकी हिम्मत रखते है। दाँतों से न केवल मुँहकी ही शोभा है, वरन् भोजनके चबानेका एक बहुत आवश्यक काम भी इन्हींसे होताहै। शब्दोंके सही उच्चारण में भी दाँतोंकी आवश्यकता है।

यह भी ठीक है कि साफ-सुथरे दाँत दूसरोंको भी अच्छे लगते हैं और गंदे दाँत खुदको भी बुरे। शरीरकी सफाई का काम बिना दाँतकी सफाईके पूरा नहीं होता, बल्कि यह सबसे पहिला काम है। खायेहुए अन्न-फल आदि के छोटे-छोटे कण दाँतोंकी दरारोंमें जम जातेहैं, जो कुछ समय पश्चात् सड़ने लगतेहैं। यदि दाँत साफ नहीं कियेजातेहैं, तो ये सड़ेहुये हानिकर कण खाने-पीनेकेसाथ पेटमें जाकर बहुत ही हानि करतेहैं। इसके अतिरिक्त दाँतोंपर मैलकी पपड़ी जमकर अनेक बीमारीयाँ होजातीहैं और मुँहसे ऐसी बदबू आने लगतीहै कि पास बैठनेवालोंतकको बहुत बुरा प्रतीत होताहै।

कुछ तो आशिका, और कुछ खाने-पीनेके चटपटे और बुरी रीतियोंके कारण आजकल हिन्दुस्तानमें भी दाँतों की बीमारियाँ बढ़ने लगीहैं। तथा डाक्टरोंकी मेहरबानीसे नकली दाँतवालोंकी संख्या

बढ़नेलगी है। गर्म चाय, ठंडी बर्फ, चटपटे पदार्थ, खट्टी-मीठी चीजों और नियमित रूपसे दांत साफ न करनेकेकारण दाँतोंसे पीप निकलने लगती है, और जड़ें कमजोर होकर दाँत जल्दी ही हिलने लगतेहैं।

हिन्दुस्तानियों केलिये दाँत साफ करनेके प्राकृतिक साधन इतने सस्ते और सुलभ हैं कि उन्हें इस काममें कुछ खर्च करनेकी भी आवश्यकता नहीं है। लेकिन हमारे मस्तिष्ककी दासता ने 'टूथपेस्टों' और दन्तमञ्जनोंका बाजार इतना गर्म करदियाहै कि रोज नई-नई पेस्टें निकलतीहैं और नये-नये दन्तमञ्जनोंका आविष्कार होरहाहै। विदेशी 'टूथपेस्टों' का इस्तेमाल निश्चय ही अपने देश और दांतोंकेलिये हानिकारक है। इसलिये भी कि इनका अधिकाँश पैसा देशसे बाहर जाताहै, और इसलिये भी कि इनसे उतना लाभ कदापि नहीं होता, जितना बिना पैसे की एक नीमकी टहनीसे जो होताहै। बल्कि सच तो यह है कि इनसे लाभके अतिरिक्त हानि भी होतीहै। जिन ब्रूशों का इतना प्रयोग होताहै, वे नाजुक मसूढ़ों की दृष्टिसे बड़े सख्त होते हैं।

दाँतोंकी सफाईका काम बचपनसेही सीखनेकी आवश्यकता है। छोटे बच्चोंकोही इसकी आवश्यकता समझा देनी चाहिये तथा इस बातकी देख-भाल भी करनी चाहिये कि वे नित्य दाँत साफ करते भी हैं या नहीं। कुछ दिनतक निरन्तर दाँत साफ करनेसे वे स्वयं ही इसका मूल्य और आवश्यकता समझ जातेहैं और फिर वे स्वभावके रूपमें इसे ग्रहण भी करलेतेहैं, अतः प्रत्येक माता-पिता का यह कर्तव्य होना चाहिये कि वे ठीक समय पर बच्चोंमें इसकी आदत डालकर भविष्य में होनेवाले दाँतों के रोगों से बचायें।

दाँत साफकरनेकी विधि

प्रातः सायं-दोनों समय दांत साफ करने चाहिये। पाखानेसे निबटनेके पश्चात् का समय इस कार्यकेलिये ठीक होताहै। नीम या कीकर की ताजी दाँतौनको दाँत से अच्छी तरह चबाकर मुलायम

कूँची-सी बना लेनी चाहिए और फिर धीरे २ प्रत्येक दाँतको मलते रहना चाहिए। इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि दाँतौनकी लकड़ी सख्त और गांठवाली न हों, और घिसाई इतनी ज़ोरसे भी न हो कि मसूढ़े हिल जायँ। अगल-बगल की, ऊपर नीचे की जड़ोंको ज़रा देर तक मलना चाहिये जिससे बादीका पानी भी निकल जाय। प्रत्येक दाँत और उसकी दरारको अच्छी तरह साफ होनेके पश्चात् दाँतौनको बीचमेंसे चीरकर जीभको भी साफ कर-लेनी चाहिये ताकि जीभपर जमाहुआ मैल भी साफ होजाय। उनमें ताजा पानीसे खूब अच्छी तरह कुल्ले करने चाहिये। कुल्ले करते समय अंगुलीसे प्रत्येक दाँतको धोना चाहिये, ताकि कोई भी कण वहाँ न रह सकें। कुल्लेके बाद गरारे भी करना आवश्यक है और तीन तीन अंगुलियोंको मिलाकर जीभकी जड़तक रगड़ देना चाहियें, गलेमें जमाहुआ कफ भी निकल आए।

कान-नाक और आँखोंकी सफाई

कान-नाक और आंखें जैसी ज्ञानेन्द्रियोंकी उचित सफाईके अभावमें बहुत खराबियाँ होजाया करतीहैं। पूरी सावधानी रखने पर बुढ़ापेमें भी कम सुननेकी शिकायत या चश्मा चढानेकी आवश्यकता नहीं हो सकती, यह एक परिक्षित सत्य है।

कानोंमें मैल न जमने पावे—पैंसिल या सलाईसे कानका मैल निकालनेका दुस्साहस न कियाजाय—कभी मैलका आभासहो, तो पिचकारीसे कानोंको साफ करा लेनाचाहिये। सरसोंका तेल कानोंमें डालना बहुत लाभकारी है। गालपर चाँटा मारना और कान खींचना, जिसे हमलोग प्रायः करतेहैं, हानिकारक हैं। कभी-कभी तो इससे भीतरी पर्देपर भी चोट आजातीहै।

नाककी सुरक्षा और सफाई—इसकेलिये श्वास-प्रश्वास बहुत अच्छी क्रिया है। कभी-कभी नासाछिद्रोंमें सरसोंका तेल भी चुपड़ देना चाहिये। नाकसे पानी पीनेका अभ्यास नाककी सफाईकेसाथ कई रोगोंकी भी सफाई करदेताहै।

(१४)

आँखोंकी सफाई— प्रात:काल त्रिफलाके पानीसे आँखोंको धोना नेत्रोंकी बहुत उत्तम सफाई है। रातके समय ३ छटांक पानीमें २ तोला त्रिफलेका अधकुटा चूर्ण डालकर मिट्टीके बर्तनमें रखकर ढँक देना चाहिये और सुबह उसे छान लेना चाहिये। धीरे-धीरे आँखोंपर छपके देना और किसी प्यालेमें इस जलको डालकर आँखोंकी पलकें खोलकर ४-५ मिनट तक दोनों आँखोंको स्नानकरा लेनेसे बहुत लाभ होताहै।

सरसोंके तेलका ताजा काजल लगानेसे आँखोंका खराब पानी निकलजाताहै।

आँखोंको हानि पहुँचानेवाली निम्न बातोंसे बचानी चाहिये—कम प्रकाशमें, गर्द, गुब्बार, धुंआँ, आगकी लपट, तेज धूप, गन्दा जल, बिना आवश्यक चश्मा लगाना, तेज रोशनी, नशीली चीजें और रात्रिका जागरण।

पढ़नेके समय शरीरको सीधा रखना चाहिये, रोशनी पीछेसे आनी चाहिये या बाँईं ओर से। जब आँखोंको थकान मालूम देनेलगे, तभी पढ़ना-लिखना छोड़कर खुली हवामें टहलना चाहिये।



नाखूनकी सफाई—

नाखूनोंसे भी शरीरकी शोभाहै—यदि वे सुडौल ठीक तौर से कटे हुए और सुन्दर हों। शरीरकी सफाई और स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टिसे नाखूनोंका कटते रहना आवश्यक है। बढ़ेहुए नाखूनोंमें मैल भरजाताहै, जो बुरा लगनेकेसाथ ही कालान्तर में पेटमें पहुँच कर हानि भी करताहै। बच्चोंके नाखून तो ३-४ दिनमें काट ही देने चाहिये। चूँकि उनकी अँगुलियाँ प्राय: उनके मुँहमें ही रहतीहैं। सप्ताहमें दो बार या कमसे कम एक बार नाखून कटवा देने चाहिये। बहुतसे आदमी दाँतोंसे नाखून काटते रहनेकी बुरी आदत डाल लेतेहैं। यह अभ्यास भद्दा और हानिकारक है।

गुदा और मूत्रेन्द्रियकी सफाई—

मूत्रेन्द्रिय और गुदाकी सफाईकी तरफ लोगोंका बहुत ही कम ध्यान रहताहै। गुदाकी सफाईकेलिये २-४ छटाँक पानीको ही काफी समझनेवाले लोगोंकी संख्या काफी है—और पानीके बजाय कागजोंसे काम लेनेवाले प्राणी भी मौजूद हैं। हिन्दुस्तान जैसे देशमें बिना पर्याप्त पानीके गुदाकी सफाई ठीकतरहसे नहीं होती, अतः पाखानेके बाद खूब अच्छी तरह गुदाको धोना चाहिये। पानीके संकोचसे गुदा-पथपर मलके कण रहजातेहैं और गंदगी बढ़जातीहै। जिससे दुर्गन्ध तो आती ही है, फोड़े-फुन्सी भी होजातेहैं।

बहुत-सी माताएँ बच्चोंकी गुदाको कपड़ेसे पोंछ देना ही काफी समझती हैं। यह भयानक गलती है, और इसकी सज़ा बेचारे गरीब बच्चेको मिलतीहै। शौचके पश्चात् और स्नानके समय गुदा को खूब अच्छी तरह धोना चाहिये।

मूत्रेन्द्रियकी सफाईके अभावमें आगेचलकर स्वप्नदोष तक आलगताहै; अतः चमड़ी को हटाकर खूब अच्छी तरह पानीसे सफाई करनी चाहिये; परन्तु उसे मसलना नहीं चाहिये।

वस्त्रों की सफाई—

वस्त्रोंकी सफाईका सम्बन्ध स्वास्थ्यकेसाथ तो है ही, लोक-व्यवहार तथा नागरिकतासे भी इसका पूरा सम्बन्ध है। साफ कपड़ोंसे शरीर स्वस्थ रहताहै, मन प्रसन्न रहताहै, और दुनियांके व्यवहारमें सफलता समीप आजातीहै। स्वच्छ वस्त्रधारी मनुष्य का प्रभाव दूसरे आदमियोंपर तत्काल ही होताहै और कभी-कभी तो केवल साफ कपड़ोंके कारण ही काम भी बनजाताहै।

उत्तम नागरिककेलिये साफ़ कपड़ोंका पहिनना लाभदायक ही नहीं, बल्कि सभ्यताका एक आवश्यक अंग भी है। सदा साफ़

कपड़े पहिननेवालोंका यह अपना अनुभव रहताहै कि जब कभी उन्हें मैले कपड़े पहिनने पड़जातेहैं, तो उस समय उनका मन मलीन होजाताहै, शरीरपर बोझा-सा पड़जाताहै। वस्त्रोंकी सफाई सौन्दर्यको बढ़ाती ही नहीं, स्थायी भी रखतीहै। गंदे कपड़े पहिनेहुये बच्चोंको देखकर जीमें घृणासी आ-उत्पन्न होतीहै, जब कि साफ कपड़े पहिननेवाले बच्चेको गोदीमें लेलेनेकी इच्छा होतीहै।

स्वास्थ्य और सौन्दर्यकी रक्षा करनेवाले यह साधारण-सा वस्त्र, सफाईका कार्य अपने आपमें बहुत महत्त्व रखता है, और जो इसका ध्यान रखतेहैं, वे स्वयं अपना ही आदर करतेहैं।

वस्त्रोंकी गन्दगी अनेक रोगोंको पैदा करनेकेसाथ ही दूसरोंके मनमें घृणा भी पैदा करतीहै। खाज-खुजली जैसे त्वचाके रोग वस्त्रोंकी सफाई न रखनेके कारण ही होतेहैं और वस्त्रोंमें एकत्रित मैल असभ्यता तथा दरिद्रताका एक ऐसा खास चिह्न है जो छिपाने से भी नहीं छिपता।

सिर्फ साफ कपड़ोंकेकारण से ही सभा-सोसाइटियोंमें अच्छा स्थान मिलजाताहै, जबकि खाली कपड़ोंकी गन्दगीके कारण अनेक बार अच्छे पढ़े-लिखे आदमी भी अपमानित होजातेहैं। सच बात तो यह है कि वस्त्रोंकी सफाईके महत्त्वको हम पूरी तरह नहीं जानते, और जो कुछ जानते भी हैं, तो उसे कार्यमें नहीं लाते, जिससे इसके द्वारा होनेवाले लाभसे हम वंचित ही रहजातेहैं।

वस्त्रोंकी सफाईसे मतलब सिर्फ धोती-कुर्ते या कोट-पैंटको धोबीसे धुलानेसे ही नहीं है, बल्कि प्रयोगमें आनेवाले सभी वस्त्रोंसे है। पहिनने-ओढ़ने तथा हाथ-मुँह पूँछने वाले तौलियेकी सफाई भी इसमें आजाती है। बहुतसे लोग धोतीको तो साफ करालेतेहैं, परन्तु कुर्तेके नीचे पहिनी हुई गंजी तथा मुँह पूँछनेकी

दस्ती मैल और बदबूसे भरजातीहै। कुछ ऐसे भी दिखावटी लोग हैं जो घरसे बाहर तो साफ कपड़े पहिन लेतेहैं और घरमें मैले कपड़ोंका इस्तेमाल करतेहैं।

वस्त्रोंकी सफाई जितनी स्वयंकेलिये आवश्यक है, उतनी लोकदिखावेकेलिये नहीं; अतः प्रयोगमें आनेवाले सभी प्रकारके कपड़ोंकी सफाई रखना आवश्यक है। कुर्तेके नीचे गंजी और हाथ-मुँह पूँछनेका तौलिया सबसे ज्यादा सफाईकी आवश्यकता रखता है, जबकि इनकी सफाईकी कोई परवाह ही नहीं कीजाती।

वस्त्रोंको साफ करनेकी सरल विधि—

बहुतसे लोगोंका यह ख़याल रहताहै कि जब धोतीकी धुलाईके पैसे देने हैं, तो कपड़ोंको खूब मैला करके दिया जाय—जिससे कपड़ा भी खूब साफ हो, और धोबीको परिश्रम भी करनापड़े, परन्तु यह विचार एकदम सचाईसे शून्य है। मैला कपड़ा अच्छा सफा नहीं होता और धोबीको जो परिश्रम करनापड़ताहै, उसकी कीमत भी ब्याजकेसाथ हमें ही चुकानी पड़तीहै। चूँकि कपड़ा जितना ज्यादा मैला होगा, धोबीके डंडेकी मार उसपर उतनीही ज्यादा पड़ेगी, जिससे कपड़ेका जीवन बहुत कम होजाताहै। समझदारीकी बात तो यह है कि धोबीको सिर्फ वे ही कपड़े दिये जायें, जो घरमें नहीं धुल सकतेहों। धोती, चद्दर, पेन्ट, कोट जैसी चीजें तो धोबीको दी जाएँ, और बच्चोंके कपड़े, बनियान, तौलिये, दस्ती, जांघिये जैसी छोटी-छोटी चीजें घरपर ही धोनी चाहिये। बच्चोंके साधारण कपड़े नित्य धुलने चाहिये। गंजी, तौलिये जैसी चीजें भी नित्य साफ होनेकी हैं; अतः अर्थ-शास्त्रकी दृष्टिसे भी और शरीरको परिश्रम देनेकी दृष्टिसे भी यही अच्छा है कि घरपर ही कुछ कपड़े साफ किये जायें।

जो पैसेवाले हैं उनके यहाँ नौकर अवश्य रहते हैं, अतः उन्हींसे यह काम लियाजासकताहै। मध्यम-श्रेणी तथा निम्न श्रेणीके लोग स्वयं इस कामको करसकतेहैं। आजकलभी अच्छी गृहणियां बच्चोंके कपड़े घरपर ही साफ करलेतीहैं। इस काममें १ घण्टेका समय भी बहुत काफी होताहै, और शरीरकी माँस-पेशियोंको दृढ़ बननेका अवसरभी मिलताहै।

कपड़ोंको साफ करनेकी आसान विधि यह है कि सम्भव हो तो पानीको गर्म करके उसमें कपड़ा धोनेका साबुन अच्छी तरह घोल देना चाहिये और थोड़ी देर कपड़ोंको उसमें डुबो देनाचाहिये। थोड़ी देर पश्चात् कपड़ोंको उस पानीमेंसे निकालकर साबुन लगादें और साफ जलसे अच्छी तरह धोकर सुखा लेने चाहिये। कपड़ोंमें साबुनका हिस्सा नहीं रहना चाहिये, इससे वे अच्छी तरह साफ नहीं होपाते।

दरी, गद्दा, चद्दर, रजाई, तकिया आदि ओढने-बिछानेके कपड़ोंकी सफाईकी तरफ भी पूरा ध्यान देनेकी आवश्यकता है। यह देखाजाताहै कि सफेदपोश बाबू लोगोंके तकिये और रजाई मैले और तेलके कारण चिपचिपेतक रहतेहैं। तकियेकी खोली नियमित रूपसे धुलनी चाहिये—और खोलीके ऊपर एक तौलिया रखना चाहिये। जिससे खोलीके ऊपर तेलका असर न पहुँचे। तौलिया हर तीसरे दिन जरूर धुलना चाहिये।

रजाई और गद्दे की भी खोली होनी चाहिये, और खोलियाँ धुलती रहनी चाहिये। खोलियोंसे सफाई और सुरक्षा दोनों ही काम होजातेहैं। दरी, गद्दा, रजाई, कम्बल आदिको सप्ताहमें दो बार धूपमें भी, सुखानेकी आवश्यकता है।

सुन्दर स्वास्थ्य तबही रहसकसताहै, जबकि शरीर सम्बन्धी सबही बातोंमें विशुद्धताका पूरा २ ध्यान रखाजायभी और जीवनको सुखमय बनानेकेलिये मनुष्यका यह सर्वोपरि कर्त्तव्यहै।

चतुर्थ पाठ

औषधियोंका उचित प्रयोग

शरीर-रक्षाके निमित्त स्वस्थावस्थामें जो पदार्थ पायाजाताहै उसे —'*भोजन या आहार*'— कहतेहैं और पुन: स्वास्थ्य प्राप्तिके लिये जो पदार्थ पायाजाताहै उसे —'*औषधि या औषध*'—कहतेहैं। मुँहद्वारा पाये हुये पदार्थपर चाहे वह आहार हो या औषधि पहिले लालास्रावका प्रभाव पड़ताहै, आमाशयमें पहुँचनेपर फिर क्षारीय तथा अम्लमय रसोंका प्रभाव पड़नेलगताहै। पित्त और क्लोम-रस, आदि अपना २ प्रभाव जमानेलगतेहैं, परन्तु यह नहीं कहाजासकता कि भूक्तान्नान्तर्गत तत्त्वोंका कितना भाग तो शरीरका अङ्ग बनाहै और कितना शौचादिके मार्गसे बाहर निकलगयाहै।

प्राय: ऐसे रोग भी हैं या रोगकी ऐसी स्थिति आपहुँचतीहै जिनमें औषधियोंका प्रभाव आमाशयकी क्षारीय प्रतिक्रियाओंद्वारा नष्ट होजाताहै, यहाँ गुदाद्वारा औषधियोंका पहुँचाना अधिक लाभप्रद होताहै। जैसे मुखमार्गद्वारा पायेहुये भोज्य पदार्थके विश्लिष्ट तत्त्व रक्तमें पहुँचजातेहैं उसीप्रकार गुदा-मार्गमें प्रविष्टकीहुई औषधियोंके सारको गुदांतर्गत वहाँकी श्लेष्मिका कलाओंद्वारा आचूषण किया हुआ रक्त यकृत्तक पहुँचजाताहै। गुदाके द्वारा जो औषधियाँ दीजातीहैं, उन्हें रेक्टल फीडिंग Rectal Feeding कहतेहैं।

प्राय: ऐसे रोग भी हैं, जिनमें औषधिके प्रभावकी प्रतीक्षा कालान्तंगतही रोगीके प्राणपखेरू उड़जातेहैं, उस दशामें न मुँह द्वारा दीहुई औषधि कामदेतीहै और न गुदाद्वारा दीहुई। इस दशामें औषधियोंका सार सूचीवेध (इञ्जेकशन) द्वारा माँस पेशियों या शिराओंके मार्गसे रोगीके शरीरमें पहुँचायाजाताहै।

अत: एक रोगीके शरीरमें औषधि पहुँचानेकी तीन रीतियाँ हैं, परन्तु कौनसी रीति कब लाभप्रद होगी, यह जानना आवश्यक है :—

१—मुँहद्वारा; २—गुदाद्वारा; ३—सूची-वेधद्वारा।

मुँह द्वारा औषधियोंका सेवन

१—आमाशय और कण्ठ दोनों स्वस्थ हों

इस दशामें भुक्तौषधिपर शरीरके विविध अंग —'आमाशय, यकृत्, क्लोम, क्षुद्रान्त्र और वृहदन्त्र'— अपनी विशेष क्रियाओं तथा प्रतिक्रियाओंद्वारा अपना प्रभाव डालकर उसे पचजाने योग्य बनाने की चेष्टा करतेहैं और जब वह पचन (ग्राह्य = आत्मीकरण = Assimible form) रूपमें आजातीहै, तब जाकर कहीं रक्तमें मिलती है, और फिर अपना इच्छित गुण दिखातीहै।

भोजनमेंसे वसा (अम्ल+ग्लीसरीन) पर मुँहमें लालास्रावका कुछभी प्रभाव नहीं पड़ता। यह यथावस्थित ही रहतीहै। आमाशय में आकर पिघलजातीहै; परन्तु ध्यानरहे कि यहाँपर भी इसका पक्कीकरण नहीं होताहै। जब आमाशयसे निकलकर वसा पक्वाशयमें पहुँचतीहै और पित्तके प्रभावसे अतिसूक्ष्म विन्दुओंमें विभक्त होजातेहैं, तब इसका लस्सीसा घोल बनजाताहै। क्लोम-रसके कारण इसका विश्लेषण होताहै अर्थात् ग्लीसरीन और अम्लरस पृथक् २ होजाताहै। यदि पित्त यथेष्ठ रूपमें आन्तोंमें न पहुँचसका, तो वसा अधिक मात्रामें ज्योंकी त्यों निकलजातीहै और मल (पुरीष=शौच) का रंग सफेद होजाताहै।

२— *भुक्तौषधिके पाने और उसके प्रभावके आरम्भ होनेतक, जो समय लगताहै, उतने समयतक रोगी अपनेको सँभाल सकता हो अर्थात् चिकित्सा के आधिपत्यसे बाहर रोगीकी अवस्था न होगईहो।*

उपरोक्त दशामें ही मुँहद्वारा दीहुई औषधि रोग-शामक गुण सम्पन्न होसकतीहै। फिरभी यह नहीं कहाजासकताहै कि दीहुई औषधि रक्तमें कितने परिमाणमें पहुँचचुकीहै अर्थात् उसका कितना भाग शरीरद्वारा आत्मीकरण होकर रक्तमें मिलगयाहै।

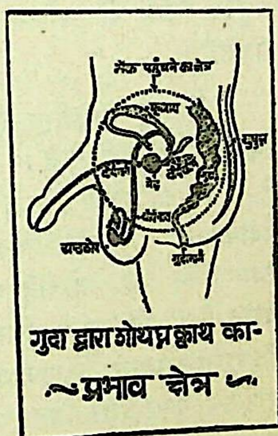
गुदामार्ग द्वारा औषधियोंका सेवन

वह व्यक्ति जिनके—

१—आमाशय और कण्ठ स्वस्थ न हों, अर्थात् आमाशय तो रुग्ण हो और कण्ठमें ऐसी पीड़ा होतीहो कि जिसके कारण औषधि रोगीसे निगली नजातीहो; या

२—भुक्तौषधिका प्रभाव आमाशयिक रस (Hydrochlorice Acid) द्वारा नष्ट होजाताहो;

३—पाइरियाका रोगहो;



गुदा द्वारा शोथघ्न क्वाथ का-
प्रभाव क्षेत्र

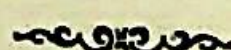
उन्हें औषधियाँ मुँहकी अपेक्षा गुदा-मार्गद्वारा दीजानी चाहिये।

गुदा शरीर-रूपी वृक्षकी जड़ है, सुषुम्ना तना, तो मस्तिष्क पुष्पके समान है। जैसे सूखजानेवाले पौदोंकी जड़में मालीके पानी डालनेसे वे हरे-भरे होजातेहैं, वैसेही यदि चिकित्सक शरीरमें औषधि मुँहद्वारा प्रविष्ट न कराकर गुदा-मार्ग द्वारा कराये, तो औषधिके सारको गुदान्तर्गत वहाँकी श्लैष्मिक कलायें आचूषण करके रक्तमें डालदेतीहैं और यकृत्तक पहुँचा देतीहैं।

दुमुही सर्पमें जैसे आहार पानेकेलिये दोनोंओर प्रबन्धहै, वैसेही मनुष्यमें भी आहार और औषधि पानेकेलिये दोनों द्वारोंपर प्रबन्ध है। जिसप्रकार ऊर्ध्वजत्रुज रोगोंमें और फुफ्फुसोंके रोगोंकी चिकित्सामें मुखद्वारा दीहुई औषधिसे, नस्य लेनेसे या धूनी देनेसे लाभ हुआकरताहै, उसीप्रकार गुदा, गर्भाशय, मूत्राशय तथा वीर्य्य

सम्बन्धी रोगोंमें वस्ति-चिकित्सा (गुदामार्गसे ओषधि चढ़ानेसे) लाभ हुआकरताहै। यदि चिकित्सक नपुंसकताके रोगियोंको शुक्रवस्तियाँ दियाकरें, तो मुखद्वारा दियेजानेवाले सैकड़ों मकरध्वज-प्रभृति रसोंसे भी अधिक निश्चित और तात्कालिक लाभ पहुँचा सकतेहैं।

रोग-निवृत्तिकेलिये ही नहीं, वल्कि स्वास्थ्यकेलिये भी वस्ति-क्रिया बहुत उपयोगी है। मलाशयकी सफाई न रहनेसे पित्त बढ़ता है। वातका प्रकोप होताहै। मलके कृमि नाना प्रकारकी दुर्बलता पैदाकरतेहैं। वस्ति-क्रियासे मलाशयकी सफाई होकर हमारे स्वास्थ्यकी रक्षा होतीहै। योगिजन दीर्घायु होनेकेलिये इस वस्ति-क्रियाका प्रयोग कियाकरतेथे। यदि बाल-कालसे ही इस क्रियाका अभ्यास कियाजाय, तो भयङ्कर कहेजानेवाले—तपैदिक, हार्टफेल, ब्लड-प्रेसर, दमा, बवसीर, नपुंसकता आदि रोग पनपही नहीं सकेंगे। जितना कार्य यज्ञादिकी वायु फुफ्फुसोंमें जाकर काम करतीहै, उतनाही कार्य स्वास्थ्य-रक्षा और दीर्घायु-प्राप्तिकेलिये वस्ति-क्रिया कियाकरतीहै।



सूचीवेध = इञ्जेक्शन द्वारा[1]
ओषधियोंके सेवन

सूची-वेध (Injection) *के दो भेद होतेहैं :—*

१—सरल सूचीवेध चिकित्सा (Simple Injection)

२—अधस्त्वचीय सूचीवेध चिकित्सा (Hypodermic Injection)

सरल सूची वेधके भी कई उपभेद हैं :—

१—आमाशयिक सूची-वेध (Gastric Injection)

२—वृहदन्त्र सूची-वेध (Colon-Injection)

३—मूत्र मार्ग सूची-वेध (Urethral Injection)

४—गुदा सूची-वेध (Rectal Injection)

अधस्त्वचीय सूची-वेधके भी कई उपभेद हैं :—

१—टीका—त्वचा कुर्चंकर ओषधिका शरीरमें प्रवेशकरना इन्हें क्यूटेनियस इञ्जेक्शन (Cutaneous Injection) कहतेहैं।

२—त्वचान्तर्गत सूची-वेध (Parcutaneous Injection)

३—माँस-पेशीके अन्तर्गत सूची-वेध (Intramascular Injection).

४—शिरान्तर्गत सूची-वेध (Intraveinous Injection).

५—नाड़ी अन्तर्गत सूची-वेध (Intraneural Injection).

१— मुँह और गुदाको छोड़कर यदि ओषधिको रोगीके शरीरमें इञ्जेक्शन द्वारा प्रविष्ट कराई जातीहै, तो उसे साधारण बोलचालमें इञ्जेक्शन लगाना, सुई लगाना, सूचीवेध या अन्तः क्षेपण बोलतेहैं।

१— भुक्तौषधिके पाने और उसके प्रभावके आरम्भहोनेतक, जो समय लगताहै, उतने समयतक यदि रोगी अपने आपको सँभाल नहीं सके, तो सूचीवेधका प्रयोगही लाभदायक होगा। उदाहरण अनेक हैं :—

अ—विशूचिकाका रोग—

जब वमन और विरेचनके कारण उसके शरीरके रक्तमेंसे तमाम जल निकल चुकाहो और उसकी दशा बड़ी शोचनीय होचुकीहो; आँखें भी अन्दर धँसगईहों और त्वचा भी सुकड़ती जातीहो, प्राणान्त समीप हो; तब सूची-वेधद्वारा ही रोगीके शरीरमें लवणोदक पहुँचाकर उसके प्राण बचाये जासकतेहैं।

आ—हृदयावरोध (Heart Failure) *में—*

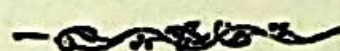
जबकि रोगीके प्राणान्तका समय निकटतम होता है और ओषधिको हृदयमें पहुँचना अभीष्ट होताहै, तब सिवाय इसके कि हृदयमें सीधे हृदयगत सूची-वेध (Intra-Cardiac) करनेसे ही रोगीके हृदयमें माँस-तन्तुओं (Heart Muscles) में ओषधि प्रविष्टकरके उसके प्राण बचाये जासकतेहैं।

२—(अ) भुक्तौषधि इतनी कड़वी, तेज़, दाहक हो कि रोगीकेलिये उसका लेना असह्य (Intolerable) हो।

(आ) या रोगी ऐसा अचेत होगयाहो कि ओषधियाँ मुँह द्वारा ग्रहण न कर सकताहो; तब तो सूचीवेधद्वारा ही इमेटीन (Emetine), मल्ल (Arsenic), सुर्मा (Antimony) जैसी ओषधियोंका इच्छित स्थानपर पहुँचाना अधिक सुखारी हुआकरताहै।

(इ) कुछ ऐसी ओषधियाँ भी हैं, जो आमाशयमें पहुँचनेपर पाचक रस (Gastric Juice) से मिलकर या तो उनके गुण नष्टहोजातेहैं या बदलजातेहैं। ऐसा करनेसे कभी-कभी लाभकी अपेक्षा हानि भी होजातीहै।

३— जब कोई व्यक्ति हठपूर्वक भोजन त्यागकर अपने प्राण देना चाहताहो, तब उसके प्राणोंकी रक्षाकरनेकेलिये सूचीवेध (Injection) ही लाभदायक सिद्ध होताहै। अनशन (Hunger Strike) इसका उदाहरण है।



सूची-वेध सम्बन्धमें कतिपय जानने योग्य बातें

चिकित्सकको यह ज्ञान होना आवश्यक है कि—

१—पाचक संस्थानकी ओषधियोंपर प्रतिक्रियायें;

२—त्वचा, माँसतन्तु तथा शिराओंकी रचना सम्बन्धी ज्ञान;

३—अमुक ओषधिका क्या प्रभाव है और इसे

अ —*त्वचान्तर्गत* (Subcutaneous) *दीजाय, या*

आ—*माँसान्तर्गत* (Intramuscular) *दीजाय, या*

इ —*शिरान्तर्गत* (Intraveinous) *दीजाय।*

कौनसी रीति लाभदायक होगी और कौनसी हानिकारक और क्यों ?

चतुर्थ पाठ

रोगोत्पत्तिका मुख्य-कारण

मन्दाग्नि और कोष्ठबद्धता

शरीरमें आहारके भिन्न-भिन्न संस्कार होकर अनेक पदार्थ निर्माण होतेरहतेहैं। उन सबका यथायोग्य समावेशकरना अग्निका ही कार्य है। अग्नि मुख्यतया दो प्रकारकी होतीहै :—

१—स्थूलाग्नि या जठराग्नि[1] ;

२—सूक्ष्माग्नि (धात्वाग्नि और भूताग्नि)

सूक्ष्माग्नि भी सात धात्वाग्नि[2], पाँच भूताग्नि[3] और तीन पित्ताग्नि[4] का मिश्रित रूप है। आहारका पचन-संस्कार ग्रहणी (पक्वाशय) में होतारहताहै और धातुओंका पचन शरीरके विविध अंगोंमें हुआकरताहै। धात्वाग्नि अत्यन्त सूक्ष्म सचेतन परमाणुओंसे बनीहै।

भुक्तान्नमेंसे वात, पित्त और कफ (त्रिदोष) का छटाव भी शरीरके भिन्न-भिन्न अंगोंमें होताहै। पित्तका यकृत्में और इस पित्तके ही भिन्न-भिन्न कार्योंके कारण इसके भिन्न-भिन्न स्थानोंमें भिन्न-भिन्न नाम पड़गयेहैं, परन्तु जो पित्त आहारका पक्वाशयमें पाचन संस्कार (रस और मलका विभाजन) करताहै, उसे पाचक पित्त कहतेहैं। वस्तुतः यही अग्नि है। यह और पित्तोंसे भिन्न होती है। इसमें द्रवत्व कम होताहै और ऊष्णत्व अधिक। यह क्षुद्रान्त्रमें अवस्थित है।

१—जठराग्नि बड़ा व्यापक शब्द है। वस्तुतः पाचक पित्तके स्थानमें प्रायः इसका प्रयोग करतेहैं।

२—धात्वाग्नि (धातु सात होतीहैं— रस, रक्त, माँस, हड्डियाँ, मज्जा, मेद और ओज)।

३—भूताग्नि (पाँच होतीहैं—जल, वायु, अग्नि, आकाश और पृथ्वी)

४—पित्ताग्नि (रञ्जक पित्त, भ्राजक-पित्त, पाचक-पित्त, साधक-पित्त और और आलोचक-पित्त), परन्तु साधक–पित्त, और आलोचक-पित्त में द्रवत्व अधिक होनेसे वे पाचन कार्य नहीं करसकते। इनका सम्बन्ध किसी द्रव्यके साथ न होतेहुये, गुणके साथ रहताहै। ये अपना २ कार्य स्वयं ही करतेरहतेहैं। इसीलिये यह दोनों अग्निकी गणनामें नहीं हैं।

आहारका और जठराग्निका पारस्परिक घनिष्ट सम्बन्ध है। जठराग्नि (पाचक-पित्त) का कार्य हमारे शरीरमें निरन्तर होता रहताहै। इस जठराग्निके चार भेद होतेहैं—मन्द, तीक्ष्ण, विषम और सम। विषमाग्निसे वातज रोग, तीक्ष्णाग्निसे पित्तज-रोग और मन्दाग्निसे कफज-रोग उत्पन्न होतेहैं। केवल समाग्निही श्रेष्ठ होतीहै। क्योंकि इसीसे स्वास्थ्य ठीक रहताहै। यह उचित आहार और वह भी उचित मात्रापर निर्भर है। अधिक भोजन, न्यून भोजन, निरंतर अधिक खट्टा भोजन, निरन्तर अधिक मीठा भोजन, और निरन्तर कड़वा भोजन दूषित आहार कहलाताहै। इसके सम्पर्कमें आकर यह जठराग्नि (पाचन-पित्त) भी दूषित हो जातीहै, अर्थात् मन्द पड़ जातीहै। इस दशामें पित्तमें द्रवत्व अधिक आजाताहै। और ऊष्णतत्व कम। इसीका नाम मन्दाग्नि है। इस दशामें भुक्तान्न का पाचन-संस्कार ठीक नहीं होने-पाता। पक्वाशय (ग्रहणी) में आहारके तत्त्वोंका शोषण भी ठीक नहीं होपाता। तत्फलस्वरूप शरीरमें रक्तभी पर्याप्त बनने नहीं पाता।

इस पाचनाग्नि और धात्वाग्निकेपास, जब पाचक स्टाक मात्रा में अधिक होजाताहै, तब अजीर्ण रोगकी उत्पत्ति होतीहै, फिर शरीरकी तमाम क्रियायें मन्द पड़जातीहैं। यह अजीर्ण सैकड़ों रोगोंकी जड़ है।

अजीर्णता नाशक औषध

सामग्री

काली मिर्चें	—१ भाग	सबको कूट-पीसकर रख लीजिये।
सफेद जीरा	—२ भाग	
सैंधा नमक	—३ भाग	
नौसादर	—४ भाग	

मात्रा— आयु के अनुकूल एक माशासे ६ माशेतक भोजन पानेके पश्चात् लेनीचाहिये।

आम पाचक औषधि—अनुभूत है।

सामग्री—छोटी हरण, गूलरकी छाल, इद्रायण, सफेद चन्दन प्रत्येक १—१ छटाँक।

विधि—सबको कूट-पीसकर चूर्ण बनालीजिये। १ माशासे ३ माशेतक गर्म जलके साथ लीजिये। आमको पचाकर उदर पीड़ाको दूरकरतीहै।

मन्दाग्नि नाशक अचूक औषध

यकृत् अर्थात् लीवर और तिल्लीकी ख़राबीकी वजहसे शरीरमें जलोदर, कामला, पीलिया, पाण्डुरोग इत्यादि जितनेभी रोग खड़े होतेहैं, उन सबको दूर करनेकेलिए गिलोय एक अत्यन्त चमत्कारिक दवा है। यहाँतककि आंत्र-क्षयके मामलोंमें भी उसके प्रयोगसे बड़ा लाभ होताहै। मन्दाग्निकी ऐसी पुरानी शिकायतों में भी, जिनको दूर करनेमें हजारों रुपयोंकी बहुमूल्य औषधियाँ बेकार साबित होचुकीथीं, गिलोयने आश्चर्यजनक लाभ दिखलाए हैं। ऐसे रोगोंके सम्बन्धमें गिलोयके प्रयोग अनेक बार अनुभवमें आ चुकेहैं और इस बातकी सिफारिश कीजासकतीहै कि जो लोग पेटके रोगसे ग्रसित हों, जिनकी तिल्ली और यकृत् बिगड़ रहे हों, जिन्हें भूख न लगती हो, अम्लपित्त हो, शरीर पीला या सफेद पड़गयाहो, वज़न कम होगयाहो और जो बड़ी-बड़ी औषधियोंसे निराश होगए हों, वे भी इस आश्चर्यजनक औषधिका सेवनकरके लाभ उठासकते हैं। ऐसे रोगोंमें इसके प्रयोगकी विधि इस प्रकार है—

नीमके ऊपर चढ़ीहुई ताजी परिपक्व गिलोय १॥ तोला, अजमोद २ माशे, छोटी पीपल, २ दाने, नीमके पत्तों की सींक ७ इन सब चीजोंको ठंडाईकी तरह सिल पर पीसकर आधापाव पानी में छानलें, ईंटका छोटा सा टुकड़ा गरम करके उसमें बुझा दें और

रोगीको पिलादें। इस प्रकार दिनमें दोबार कम-से-कम एक मास तक पिलानेसे काफी लाभ होजाताहै। आवश्यकतानुसार अधिक समयतक भी पिलासकतेहैं।

मन्दाग्नि नाशक औषध- (सर्दियोंमें)

सामग्री—हींग १ माशा, सैंधा नमक एक तोला, नवसादर एक तोला, उत्तम अर्क सौंफ १ बोतल (२४ औंस)

बनानेकी विधि—

१—हींगको थोड़ेसे अर्क सोंफमें डालकर खरल करलीजिये;

२—नवसादर और सैंधा नमक भी पीसकर मिलालीजिये।

३—बोतलमें सब चीजें डालकर उलट-पुलट करलीजिये। बस औषध बनगई। दूधिया रंगकी ओषधि बनेगी।

—भोजनके पश्चात् एक तोला पी लेनी चाहिये।

अजीर्ण और मलावरोध नाशक चूर्ण

सामग्री—सोंठ, काली मिर्चें, पीपल, सैंधा नमक, सफेद जीरा, काला जीरा, भुना हुआ सुहागा, मिश्री, पोदीनेका सत, अनारदाना—प्रत्येक १—१ तोला। हींग भुनाहुआ १॥ माशा।

विधि—सबको कूट-पीसकर रख लीजिये। ताजा जलकेसाथ १॥ माशा भोजनके पश्चात् सेवन कीजिये।

कोष्ठ-बद्धता (Constipation)

कोष्ठबद्धता उदरस्थ यकृत्, आमाशय और पक्वाशयके विकार युक्त होनेसे उत्पन्न होतीहै। जब आमाशय अपना आमाशयिक रस (लवणाम्ल) उत्पन्न नहीं करसकेगा, और यकृत् अपना पित्त पक्वाशयको पाचन-पित्तके रूपमें न पहुँचा सकेगा, तो पाचकाग्नि मन्द पड़जायेगी। तत्फलस्वरूप प्रथम मन्दाग्नि रोग उत्पन्नहोगा

और फिर उससे अपच-रोगका जन्म होगा, अर्थात् भुक्तान्नमें प्रस्तुत तत्वोंका विश्लेषण तथा आत्मीकरण (Absorption) नहीं होगा। अन्तमें वह अपच भुक्तान्न वृहदन्त्रमें प्रवेश होकर या तो मलावरोध (कोष्ठबद्धताका रूप धारणकरलेगा और यदि वृहदन्त्र में ठण्ड पहुँचगई, तो दस्त (प्रवाहिक) का रूप धारणकरलेगा।

मन्दाग्नि, अपच और कोष्ठबद्धता ही तमाम रोगोत्पत्तिकीजड़ है। रक्तसे लेकर ओजतक फिर तमाम धातुएँ दूषित होजातीहैं। और शरीर रोगोंका केन्द्र बनजाताहै।

कोष्ठबद्धताको दूरकरनेकेलिये दो बातें आवश्यक हैं—

१—आहार सम्बन्धी नियमोंका पालनकरना और संयमी जीवन बनाना ;

२—यकृत्, आमाशय और पक्वाशयका विकाररहित बनाना ;

कोष्टबद्धताको दूरकरनेवाली औषधियाँ—

औषधि १—हिंगाष्टक चूर्ण २ छटाँक छोटी हरणका चूर्ण २ छटाँक सोडा बाई कार्ब २ छटाँक।

विधि—तीनोंको खरलमें खूब घोंटकर किसी बोतलमें भरकर रख लीजिये। प्रातः सायं और भोजनके पश्चात् ३ माशेकी मात्रा जलकेसाथ लेनीचाहिये।

लाभ—अजीर्ण, कोष्टवद्धता, अफारा, शूल आदिकेलिये बहुत उपयोगी है। यह प्रयोग बहुत सस्ता और उपयोगी है।

औषधि २—स्वादिष्ट छुवारे

अपच, कोष्टबद्धता, शूल, पेटका भारी रहना आदिमें रामबाण है—पीछे आमाशयके प्रकरणमें लिख आयेहैं।

सदैव कोष्टबद्धता रहने वालोंको फल नियमानुसार सेवनकरने चाहिये। सेव, सन्तरा और आडू लाभप्रद होतेहैं। सन्तरा प्रातः उठते ही लेनेसे मल साफ होगा। रात्रिको सेव लेनेसे भी यही प्रभाव होगा। यदि रात्रिको केलेके साथ दूध मिश्री मिलाकर लियाजाय तो अति उत्तम है। भोजनके पश्चात् स्वादिष्ट १-२ छुवांरे लेने चाहिये।

औषधि—३ पुरानी कोष्ठ-बद्धताकेलिये—

रात्रि के समय सोने से पूर्व एक सप्ताह तक आध सेर गर्म दूध में १ तोला बादाम रोगन या रेड़ी का तेल डालकर पीना चाहिये। आहार भी हल्का होना चाहिये।

औषधि ४—

सामग्री—काला दाना, सनाय, काला नमक प्रत्येक २॥ तोले लीजिये।

विधि—सबको कूट पीसकर छान लीजिये।

रात्रिको सोते समय २½ माशेसे ६ माशे तक फाँककर ऊपरसे गुनगुना जल पीलेना चाहिये। आन्तोंमें जमाहुआ मल भी उखड़ जायेगा।

नोट—यदि मीठा दर्द मालूम पड़े, तो सौंफ ऊपरसे फांक लेनी चाहिये।

मदाग्नि और कोष्टबद्धताकेलिये

प्राकृतिक चिकित्सा

सबसे बड़ी चिकित्सा—'मनुष्य का नियमित जीवन'—है।

दैनिक कार्य क्रम—(ग्रीष्मकालका)

४½ बजे प्रातः काल से ६½ बजे तक

१—शौच (विधि—मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो? नामक पुस्तक के प्रथम भाग में देखिये। (१४८)

२—ताजा जलका एनीमा केवल एक सप्ताह।

३—पुनः शौच ताकि एनीमाद्वारा चढ़ाया हुआ पानी, मलनालको साफ करदे।

४—कटिस्नान (३० मिनट)

५—तेलकी मालिश

अ—तेल सरसोंका हो और उसमें पिसा हुआ १ माशा सेंधा नमक छोड़ लीजिये;

आ—या बादामरोगन और शतावरका तेल दोनों मिलाकर;

इ—कच्चे दूधसे मालिश कीजिये।

६—स्नान ताजा जलसे—

स्नानकरते समय शरीरको मोटे कपड़ेसे खूब रगड़िये और अच्छे साबुनसे स्नानकर लीजिये।

७—व्यायाम—

अ—वायु सेवन २ मीलसे ५ मील तक;

आ—पश्चिमोत्तान सर्वाङ्गासन—१० बार

इ—पादहस्तासन—१० बार

यदि एनीमाकी सुविधा न हो, तो गजकरणी करना आरम्भ कर लीजिये अर्थात् जल पीकर वमन करदेनीचाहिये। दो-तीन दिन में ही अभ्यास पड़ जायेगा।

दैनिक कार्य्य-क्रम (शीतकाल में)
७ बजे से ९ बजे तक

१—शौच (मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ? पृष्ठ १३८)

२—स्नान

३—वायु सेवन २ मीलसे ५ मील तक

४—व्यायाम (ब्रह्मचर्य रखना ही जीवन है—नामक पुस्तकमें पढ़िये)

अ—षट्क्रियायें (सश्वास दण्ड, सश्वास बैठक, भुजदण्ड, वाण, कमरतोड़-दण्ड, पादहस्तासन।)

आ—श्वास क्रिया ५ मिनट तक या सौ लम्बे श्वास प्रश्वास

५—पुन: भोजनके पश्चात् पूर्वोक्तमेंसे कोई कए ओषधि।

नोट—१

यदि ग्रीष्म कालके कार्य्य-क्रमकी सुविधा हो तो वही करना चाहिये। समयमें परिवर्तन किया जासकताहै। एनीमा गर्म सुहाते हुये पानीका लेनाचाहिये। पानीमें कुछभी मिलाना नहीं चाहिये।

नोट—२

यदि किसी प्रकारके भी प्रोग्राममें सुविधा न हो, तो प्रातः और सायङ्काल वायुसेवन करनेका अभ्यास डाल लीजिये। और भोजन सादा, नियमित और खूब चबा २ कर करना चाहिये। दो तीन महीनेमें ही स्वास्थ्य ठीक होने लगेगा।

स्वास्थ्यप्रद नियम

१—रात्रिको जल्दी सोना और प्रातः जल्दी उठना अच्छा है। साधारणतया ६-७ घण्टेकी नींद पर्य्याप्त है।

२—प्रातः उठकर शौचसे पूर्व ताँबेके पात्रमें रखाहुआ जल पीना कोष्टबद्धताको तोड़ताहै और आन्तोंके विकारोंको नष्ट करताहै।

३—चीनी और शीशेके बर्तनोंमें खाने-पीनेसे पूर्व यह देखलो कि उनमें किसी ऐसे रोगीने तो खाया-पीया नहीं है जो संक्रामक रोगोंसे पीड़ित है। ऐसा प्रायः सार्वजनिक स्थानोंपर ही भय अधिक रहताहै। वहाँसे बचिये।

४—किसीके साथ एक पात्रमें या किसीका झूँठा न खाइये।

५—तम्बाकू भी एक विष है। इसके पीनेसे हानि ही हानि है। पैसा और स्वास्थ्य दोनों नष्ट होतेहैं। इस रोगसे अपनेको और राष्ट्रको बचाइये।

६—चाय पीना अच्छा नहीं। इसकी आदतसे आमाशय दूषित हो जाताहै। वात नाड़ी संस्थान शिथिल पड़जातेहैं।

७—चूनेपर पेशाब न करो। सूर्य्य निकलनेसे पूर्व शौचसे निवृत्त होजाइये। स्नान नित्य कीजिये।





मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

पञ्चम्-भाग

बाल–रोग–विषय



लेखक—

स्वामी योगानन्द सरस्वती,

आर्य्य संन्यासी ।

लेखक—
स्वामी योगानन्द सरस्वती,
आर्य्य संन्यासी ।

प्रकाशक—
पं० हजारीलाल शर्मा,
मुहल्ला बीरबल, अलवर।
राजस्थान ।

याद रहे हम देशके बच्चे—

भावी सुकवि हैं, दार्शनिक हैं, वीर वैज्ञानिक हमीं ।
दानी हमीं, ध्यानी हमीं; निज देशके नायक हमीं ॥

हम विश्व-कवि, जगदीश होंगे विज्ञ वैज्ञानिक हमीं ।
कुलके तिलक, मोती, जवाहर, दीप औ मानिक हमीं ॥

पुस्तकें मिलनेका पता—
पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर ।
राजस्थान ।



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

पञ्चम् भाग

विषयानुक्रमणिका

❀ इति शुभम् ❀



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

पञ्चम भाग

बच्चे जीवित तथा स्वतन्त्र राष्ट्रके सर्वस्व हैं ।

बच्चे आगे चलकर अपनी शक्ति तथा योग्यताके अनुरूप अपने अपने देश, जाति, समाज तथा राष्ट्रके सञ्चालक, संरक्षक एवं राष्ट्रपति हुआकरतेहैं । जिस देशने यह समझलियाहै कि बच्चे ही जीवित तथा स्वतन्त्र राष्ट्रके प्राण, गति और जीवन-शक्ति हैं, वह देश, जाति, समाज या राष्ट्र उन्नतिके शिखरपर पहुँच जाया करताहै ।

स्वतन्त्र तथा जीवित देशोंमें शिशुओंकी प्रदर्शनियाँ हुआ करतीहैं, जिनमें स्वस्थ, बलिष्ठ तथा सुन्दर बच्चोंकी माताएँ नाना प्रकारसे सम्मानित कीजातीहैं । वहाँकी राष्ट्र-प्रेमी जनता तथा सरकार बच्चोंको स्वस्थ तथा नीरोग बनानेमें अपनी शक्ति तथा सम्पत्तिका सदुपयोग किया करतीहैं । उनके विचारमें बालकही राष्ट्र-रूप महापोतके भावी कर्णधार, निर्माता, विधाता तथा उसकी विजय-वैजयन्तीके सुदृढ़ स्तम्भ होतेहैं ।

भारतके राष्ट्र-निर्माता महात्मा गाँधीको राम-राज्य स्थापित करनेकी ही एक लग्न लगी हुई थी, क्योंकि मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान् राम इतने प्रजावत्सल थे, कितनेही युग बीतजानेपर भी भारतीय प्रजाको उनके नामपर गर्वहै । एक ब्रह्मर्षिके बालककी असामयिक मृत्युपर मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान् रामका सिंहासन हिलगयाथा और राजसभामें उपस्थित महामुनि वशिष्ठ तथा वामदेव जैसे मन्त्रियोंके हृदय काँप उठेथे । रामकी लोक-प्रियताका इससे

बढ़कर प्रज्ज्वलित उदाहरण और क्या होसकताहै ? यह थी तत्कालीन पवित्र भारतकी राजनीति; परन्तु आजके भारतमें असंख्य अबोध बच्चे अकाल मृत्युका ग्रास बनतेहुये देखकर भी महात्मागाँधीकी उपार्जित सम्पत्तिपर जीवित उसके अनुयायियोंमें स्वार्थ-त्यागकी भावना जाग्रत नहीं होरही। इससे बढ़कर एक स्वतन्त्र देशकेलिये कौनसा कलंक होगा ?

लोमश और मार्कण्डेय जैसे अमर या दीर्घायु पुरुषोंकी अमर कहानी इसी भारतीय इतिहासकी विभूति हैं। यह वही स्वर्गिक देशहै, जहाँ दूध और घीकी नदियाँ बहती थीं। इसी देशके भरत जैसे बालक सिंहोंके बच्चोंके साथ खेलाकरते थे। यही वह देशहै जहाँ रोग और अकाल-मृत्यु केवल पुस्तकोंतक ही सीमितथे। 'जीवेम शरदः शतं' १०० वर्षतक स्वस्थ जीवन बितानेकी प्रतिज्ञा करनेवाले, इसी देशके वीर थे। तत्कालीन भारतमें दूध, घी तथा मक्खनकी नदियाँ बहा करतीथीं, परन्तु आजके सभ्यताभिमानी निर्मम—शासनमें गोमाँस तथा गौचर्मके व्यापारकेलिये एवं गोमाँस भक्षकोंके पेटोंकी कब्रोंको भरनेकेलिये बड़ी निर्दयताके साथ प्रति घण्टा ४० हज़ार गायोंपर छुरी फेरदी जातीहो, वहाँ शुद्ध गोदुग्धके अभावमें देशके बालक अकाल मृत्युका ग्रास बनरहे हों, तो इसमें आश्चर्यही क्या है ?

महाराज चन्द्रगुप्तके राज्य-कालमें एक पैसेका दो सेर घी और और एक पैसेका २५ सेर दूध बिकताथा, उसी देशमें आज कृत्रिम रीतिसे तैयार किया हुआ अपवित्र तथा अस्वास्थ्यकर वनस्पति घी एवं डिब्बोंमें भर-भरकर दूध विदेशोंसे आना आवश्यक होगयाहै। भारतकी दरिद्रताका चित्र यहाँके गांवोंमें दीख पड़ता है, जहाँ गन्दगी, अशिक्षा, पौष्टिक खाद्यपदार्थोंका तथा स्वास्थ्य रक्षाके साधनोंका अभाव वहाँके बच्चे, बूढे तथा जवान सभीपर ऐसा बुरा प्रभाव डाल रहेहैं कि वे असमयमें ही इस लोककी लीला समाप्त करलेते हैं।

देशदेशान्तरोंकी
जन्म और मृत्यु संख्यायें

प्रति १०००० जन-संख्यामें		प्रति १००० जन्म लेने वालोंमें	
देश	जन्म	मृत्यु	बाल-मृत्यु
इङ्गलैंड	१६७	११७	६५
स्काटलैंड	१६८	१३७	८६
न्यूजीलैंड	१६६	८५	३६
अमेरिका	१६७	१२०	७०
आस्ट्रेलिया	२१३	६५	५३
कनाड़ा	२४५	११३	६०
दक्षिण अफ्रीका	२५६	१००	७०
मिस्र	४२२	२४१	१५१
भारत	३६७	२५६	१७३

उपरोक्त तालिकासे यह बात स्पष्ट है कि भारतके क्या ग्राम और क्या नगर कहीं भी शुद्ध-आहार, शुद्ध वायु, शुद्ध स्थान नहीं, और उचित लालन-पालनके अभावमें हमारे बच्चे अनेक रोगोंसे पीड़ित हो असमयमें ही मृत्युका ग्रास बन जाते हैं। ऐसी विषम दशामें, यदि हम और कुछ न कर सकें, तो भी अपने बालकोंकी रक्षा और पालन, रोगोंसे बचाना और होने पर उन्हें हटाना, यथा प्राप्त पदार्थोंसे ही यथा शक्ति उनका पोषण करना, और संयम तथा तपस्याका उपदेश देतेहुये वंश-रक्षकोंकी नींव कुछ और दृढ बनाना तो हमारा कर्तव्य है ही। चाहे कितनी ही बेवसी हो, भावी विनाशकी ओरसे आँखें तो नहीं मीच सकते। छटपटाते हुये भी यदि चार कदम उस विनाशको पीछे हठासकें, तो उसका प्रयत्न क्यों न करें? सम्भव

है ! भक्त-रक्षक भगवान्की कोई शक्ति, तबतक हमारे उद्धारकेलिये आगे आजाय ।

एक स्वतन्त्र देशकी उन्नतिमें वहाँके लोगोंकी सद्भावनायें ही मुख्य साधन हुआ करती हैं । जब लोगोंका दृष्टिकोण उच्च होजाता है, श्रद्धा देश-प्रेम में अटूट बन जातीहै, लग्न राष्ट्रोन्नतिमें हार्दिक होती है और परिश्रम जीवन-स्थितिकेलिये अथकरूप धारणकर-लेता है, तब व्यापारी खाद्य पदार्थों में अनुचित मिश्रणकरना छोड़ दियाकरताहै; राजनीतिज्ञ छलकपटसे घृणाकरने लगजातेहैं; राजकर्मचारी अपने कर्त्तव्यपर जम जाया करतेहैं और जनता-जनार्दन स्वधर्माचरणपर आरूढ हो देश-सेवामें अपना तन-मन न्यौछावर कर दियाकरतीहै अर्थात् सबही देशवासी यथाशक्ति राष्ट्र-सेवामें सच्चे हृदयसे जुट जायाकरते हैं ।

उपरोक्त भावोंसे राष्ट्रको कैसे सम्पन्न कियाजाय, यही विषय इस भागमें समझाया गया है और उनमें अजानकारीसे उत्पन्न होने वाली त्रुटियोंको कैसे दूर कियाजाय । यदि माता और पिता सच्चीसन्तान उत्पन्नकरना जानजायें और फिर उनका लालन-पालन करना जानजायें तो भारतवर्षभी पुन: अपने खोयेहुये मार्गको प्राप्तकर उन्नतशील देशोंकी सूचीमें ही नहीं आयेगा, बल्कि दूसरोंका पथ-प्रदर्शन करने योग्य बन जाये, यह कोई असंभव नहीं ।

भारतवासियोंका दृष्टिकोण बदलतेही अर्थात् विलासिताका त्यागकर संयमी तथा परिश्रमी जीवनमें पगरखतेही, यह पुन: स्वर्गहै, क्योंकि परमात्माने यहाँ हरप्रकारकी सुविधायें दीहैं । अन्त में यही विनय है कि प्रत्येक सभ्य समाज यदि इससे उसको कुछ लाभ पहुँचे, तो अपना अनुभव दूसरोंतक भी पहुँचानेका कष्ट करे, ताकि लेखकका परिश्रम सफल हो ।

प्रकाशक—

प्रथम पाठ

ईश्वरकी विचित्र लीला ही मायाका अद्भुत खेल है।

(मानव-शरीरकी रचना उसके खेलका सर्वोपरि आदर्श है)

बालकके शरीरकी रचना

नर और नारीके रूपमें माता-पिताके पारस्परिक मिलनसेजो ईश्वरीय महिमाकी सजीव प्रतिमा रूप अबोध बालकका प्रादुर्भाव होताहै, उस प्रतिमाके शरीरकी विचित्र रचना जो प्रकृतिकी महामायाका एक उज्ज्वल आदर्श है, किसको उस ईश्वरकी महिमा पर मुग्ध नहीं करदेती ? नरके शुक्र और नारीके रजसे माताके गर्भाशयमें ईश्वरीय विधानानुसार नौ मासमें कैसा सुन्दर और अद्भुत जीता-जागता खिलौना बनकर संसारकेसामने आउपस्थित होताहै। इस ज्ञान और विज्ञानपर ध्यान देनेसे जाति, समाज, तथा राष्टका बड़ा भारी कल्याण निश्चित है। माता और पिताके रूपमें आनेसे पूर्व प्रत्येक नर और नारीको भावी सन्तानोत्पत्तिका विषय समझलेना आवश्यक ही नहीं है, किन्तु अनिवार्य्य कर्तव्यभी है। सुचारु रीतिसे सद्भावनानुकूल उत्पन्नकीहुई सन्तानें राष्ट्रकेलिये रत्न प्रमाणित हुआकरतीहैं और अनाप—शनाप (At random) तीर मारनेपर देश, जाति और राष्ट्रकेलिये वर्णसंकर उत्पन्नहो राष्टको स्वार्थकेगढ़ेमें डालनेवाले उत्पन्न हुआकरतेहैं। देशके नवयुवक और नवयुवतियोंकी जानकारीके लिये, इस भागमें ब्रह्मरूप शिशुकी उत्पत्तिका वर्णन कियाजारहाहै; ताकि राष्ट्रोन्नतिकेलिये सच्चे ईश्वर-भक्तों, राष्ट्र-प्रेमियों और सच्चे सदाचारियोंको जन्म देकर अपने कर्तव्यका पालन करें।

नारीके उदरमें मूर्ति बनानेका गर्भाशयरूप एक यन्त्र भी है, जिसके दायें और बायें एक-एक बादाम जैसी डिम्ब-ग्रन्थि (Ovary) भी होतीहै, और इनके समीपही एक-एक आकार भी लगरहतीहै,

जहाँसे ३-४ अंगुल लम्बी एक-एक नली गर्भाशयतक आतीहै। यह गर्भाशय अमरूद जैसी एक कुप्पी होतीहै। इसका मुख नारीकी योनिकीओर हुआकरताहै; परन्तु गर्भाशयके मुखसे योनि ५-६ इञ्च दूर रहतीहै। इस योनिके द्वारपर अन्दरकी ओर दो छोटे ओष्ठ भी होतेहैं। मूत्र-द्वार सहित इस योनिको —'*भग*'— कहते हैं, जिसके ऊपर बाहर भी दो ओष्ठ होतेहैं जिन्हें —'*भगोष्ठ*'— कहतेहैं और इन्हींपर बालोंका बगीचा खड़ा रहताहै।

डिम्ब-ग्रन्थियोंमें हर समय रक्तसे एक तरल पदार्थ बनता रहताहै, जिसमें बारीक-बारीक दाने तैरतेरहतेहैं और ये ज्यों-ज्यों परिपक्व होतेजातेहैं, त्यों-त्यों उस डिम्ब-ग्रन्थिकी दीवारसे आकर चिपट जातेहैं। शेष दाने ग्रन्थिके भीतर उस तरल पदार्थमें तैरते रहतेहैं। इन दोनोंयुक्त तरल पदार्थकोही —'*रज*'— कहतेहैं। डिम्ब ग्रन्थिकी दीवारसे परिपक्व दाना आकर लगतेही उस दीवारमें छेद होजाताहै और फिर वह अण्ड (परिपक्व दाना) उस ग्रन्थिमेंसे निकलकर पास लगी झालरपर आजाताहै ऐसा होतेही वह डिम्ब-ग्रन्थिकी दीवार पुनः अपने रूपमें आजातीहै।

मासिक धर्म (ऋतु-स्राव) के पश्चात् झिल्लीपर आया हुआ —'*अण्ड*'— धीरे-धीरे सरकता हुआ दो-तीन दिनमें डिम्ब-नलीका मार्ग पूरा करके गर्भाशयमें आपहुँचताहै। वहाँ खुली वायु न मिलने पर वहाँकी गर्मीके कारण १५-१६ दिन तक यह अण्ड सजीव बना रहताहै। जितनी गर्मी इसे अधिक मिलजातीहै, यह उतनाही शक्तिशाली बन गर्भधारण करने योग्य बनजाताहै। इस अण्डसे यदि पुरुषका शुक्र-कीट आमिलताहै, तो यही गर्भ बन जाया करता है। कब और किस प्रकार गर्भ धारण करना चाहिये, इस बातको इसी पुस्तकके दूसरे भागमें विस्तारपूर्वक पढ़िये।

पुरुषके उदरमें नाभिसे नीचे दो धमनियाँ होतीहैं, जिनके द्वारा शुद्ध रक्त मूत्रेन्द्रियके नीचे अण्डकोषोंकी दोनों ग्रन्थियोंमें पहुँचता रहताहै, जहाँ इस रक्तसे अण्ड-कोष ग्रन्थियाँ जलमें घुलनशील तत्त्व

(*हाईड्रो सोल्यूबिल मैटर*) और वसामें घुलनशील तत्त्व (लिपसोल्यूबिल मैटर) तैय्यार करके शुक्रको जन्म देती रहतीहैं। यह शुक्र शुक्राशयोंमें जमा होता रहताहै। ये शुक्राशय मूत्राशयके पीछे और मलाशयके आगे स्थित हैं। इनमें अधिकाधिक दो-दो तोले शुक्र समा सकताहै।

जब शुक्राशय और अण्डकोषोंकी नलियाँ भरजातीहैं, तब जो सार, रक्तसे मथकर रीढकी हड्डीके अन्दर स्थित सुषुम्नान्तर्गत ब्रह्मनाड़ी के मार्गसे बहकर शरीरके ऊपरी अंगोंमें पहुँचताहै, वह तो —'*वीर्य्य*'—हुआकरताहै, और जो पुरुष-स्त्री-संगमके समय मूत्रेन्द्रिय के मार्गसे गर्भाशयमें पहुँचताहै, वह —'*शुक्र*'— कहलाताहै। शुक्रके द्वारा जहाँ सन्तानोत्पत्ति होतीहै, वहाँ वीर्य्यंकेद्वारा, इसके हृदयमें पहुँचने पर, —'*ओज*'— की उत्पत्ति होतीहै; मस्तिष्कमें पहुँचनेपर —'मेधा, स्मृति, ज्ञान और विज्ञान'— का जन्म होताहै। नेत्रोंके आस-पास यह वीर्य्यं एकत्रित होकर उन नेत्रोंमें दूसरोंपर प्रभाव डालनेकी शक्ति उत्पन्न करतारहताहै।

वस्तुत: —'*वीर्य्यं और शुक्र*'—दोनों ही शब्द एक दूसरेके पर्य्यायवाची हैं, परन्तु है इनमें बड़ा भारी अन्तर। शुक्रकीटयुक्त पदार्थं तो —'*शुक्र*'— है, जो सन्तानोत्पत्ति कियाकरताहै और शुक्रकीट रहित पदार्थं—'*वीर्य्यं*'—कहलाताहै। यह समस्त शरीरको स्वस्थ और मस्तिष्कको मेधावी बनाताहै। यह हृदय, मस्तिष्क-ग्रन्थि और मस्तिष्कमें पहुँचकर उन्हें शक्तिशाली बनाया करताहै। शुक्र-रक्षामें ही वीर्य्यं बन सकताहै और वीर्य्यं-रक्षासे ही मनुष्य स्वस्थ और नीरोग रह सकताहै; इसीलिये मनुष्यको ब्रह्मचारी रहने की आवश्यकता है।



रज और शुक्र-कीटका मिलन

यदि स्त्रीका डिम्ब १६ दिनसे कमका और —'*सशक्त*'— है, तथा पुरुषका ओजस्वी शुक्र-कीट भी उससे आमिलाहै, तो वह शुक्र-कीट गर्भाशयमें डेरा जमालेताहै। फिर वह धीरे-धीरे बढ़ने लगताहै। इस संयोग का नाम ही —'*गर्भ*'— है। यह गर्भ क्रमशः —'बुदबुद, 'कमल' आदि अनेक दशाओंमें उलटता—पलटता एक मछलीके आकारमें होजाताहै। यह —'*मत्स्यावतार*'—ही मानव गर्भका प्रथम रूप हुआ करताहै।

इसके पश्चात् कुछही दिनोंमें गर्भाशयकी झिल्ली सर्पकी कैंचुलकी भान्ति अलग होकर स्वयं इस गर्भके आस-पास एक थैली बन जायाकरतीहै। इसके अन्दर समस्त जगह खाली होतीहै और किसी एक जगह वह गर्भ चिपका रहताहै। उस गुच्छेदार स्थानको कमल (Chorion) कहतेहैं, और इस झिल्लीकी थैलीको आँवल (Placenta)। धीरे-धीरे 'कमल' मेंसे दो धमनियाँ, एक शिरा और कुछ वात-नाड़ियोंकी एक डोरी बनकर निकलाकरतीहै। इस डोरी के सहारे —'*गर्भ*'— आँवलकी थैली के अन्दर झूलने लगताहै। यही डोरी आगे बड़ी होकर —'*नाल*'—बन जातीहै।



शिशु अंगोंका विकास



पहिले एक महीनेतक तो गर्भ मछलीका जैसा होताहै। फिर उसमेंसे दो हाथोंके कंगूरे निकल आतेहैं और आखोंकी जगह काले तिल दिखाई दियाकरतेहैं: इसलिये अब वह मगर जैसा दिखाई देनेलगताहै। तीसरे महीने उसके नन्हेंसे शरीरमें यकृत, हृदय मुख-नाक आदिके चिन्ह प्रकटहोआतेहैं; परन्तु लिंग स्थानपर अभी नर या नारी सूचक कोई भी चिह्न नहीं होता। (इस समय माता

यदि चाहे तो नाल परिवर्तन कर सकतीहै। लड़केसे लड़की और लड़कीसे लड़का—इसका विवरण तथा रीति इसी पुस्तकके दूसरे भागमें पढ़िये जो तीन भागोंका समूह है। मूल्य ७)

चौथे महीने जिगर, दिल और दिमाग, आखें, मुख, हाथ,गुदा और शिश्न या भग सब कुछ स्पष्ट दीखपड़तेहैं। इस समय माताके शरीर (गर्भाशय) से जोड़नेवाली नली –'नाल'–माताके –'कमल'– में जुड़ीहोतीहै। और बालककी नाभिमें। नाभिके अन्दर वह यकृत्तक जातीहै। बस, यकृत्के आगे बालककी रक्त वाहनी बड़े आदमीसे बहुतकुछ मिलती-जुलती ही होतीहै परन्तु हृदयसे फेफड़ों को जानेवाली धमनी और फेफड़ेसे हृदयको आनेवाली शिरायें बनजानेपरभी भ्रूण (गर्भमें स्थित बालक) में यह एक खास बात होतीहैकि उसके फेफड़े अभी कच्चे और अपूर्ण होतेहैं। उन्हें अभी हवा नहीं मिल सकती। भगवान्की महान् लीला है कि उसके फेफड़ेको आनेजानेवाली नलियोंके बीचमें एक छोटीसी नलीद्वारा सम्बन्ध जुड़ाहोताहै अर्थात् हृदयसे फेफड़ेको गया हुआ रक्त फेफड़ेतक न जाकर उस छोटी नली द्वारा फेफड़ेसे आनेवाली शिरामें फेफड़ेमें सीधा चलाजाताहै और उसमेंसे हृदयमेंही आपड़ताहै। बस, हृदयके दाहिने क्षेपकसे गया हुआ रुधिर उसके बायें ग्राहक-कोष्ठमें आजाताहै। आगे हृदयकी समस्त क्रियायें उचितरूपसे चलती रहतीहैं।



गर्भस्थ बच्चेका रूप-रंग तथा पोषण

गर्भस्थ बच्चेके पाँचवें महीनेतक स्थूलरूपमें सबही आन्तरिक अंग बनचुकतेहैं। अब प्रति ५-५ सैकिण्ड पश्चात् उसके हृदयमें माताके हृदयसे रक्त पहुँचने लगताहै और बालकका दिल धड़कने लगताहै। यह धड़कन गर्भिणीकी नाभिके समीप सुनी जासकतीहै। यह धड़कन माताके हृदयकी धड़कनसे भिन्न तथा अधिक शीघ्रतासे

होतीहै । यही—गर्भ—के जीवितरहनेका चिन्ह है । रक्त-पिण्ड और गर्भमें यही पहिचान भी है । इस दूसरे हृदयके चल निकलनेपर गर्भिणीको —द्वौ-हृदिनी— कहाजाताहै ।

छटे महीनेमें सिर और हाथ मनुष्यकेसे बनचुकतेहैं । आंखें बड़ी २ और माथा विशाल, मुख-नाक आदि छोटे रूपमें बनचुकतेहैं । जननेन्द्रिय तो अब स्पष्ट दीख पड़तीहै और सरपर बाल भी उग आतेहैं । इसी समय बच्चेका रूप रंग बनताहै । माता इस समय केमरा होतीहै । वह जैसे भी मनुष्यका मुँह देखेगी, बच्चेका वैसाही रूप रंग बन जायेगा । प्राचीनकालमें मातायें इस बातको जानतीथीं, इसलिये वे अपने पति-देव या किसी महान् पुरुषका मुँह देखनेका प्रयत्न कियाकरतीथी । उससमय सुन्दर सन्तान बना करतीथी; परन्तु जबसे इस बातका ध्यान माताओंको नहीं रहा, तबसे गोरे मनुष्योंके काले और कालोंके गोरे होतेदेखेजारहेहैं । सुन्दर सन्तान बनानेके लिये गर्भवती स्त्रीके कमरेमें कोईसुन्दर चित्र होनाचाहिये ।

सातवाँ और विशेषकर आठवाँ महीना बड़ाही क्रान्ति-काल है । इस समय बच्चेको मातासे शुद्ध रक्त मिलना आरम्भ होजाताहै, जिसे —'ओज परिवर्तन'—कहतेहैं । यही समय है जबकि माताके हाव-भाव तथा विचार बच्चेके मस्तिष्कपर जमने लगतेहैं; इसीलिये कहाहै कि एक माता सैकड़ों गुरुओंसे अच्छी है । जैसे भी विचार माताके होंगे, वैसे ही बच्चेके भी बनजायेंगे । गुणी-अवगुणी; ओजस्वी या दीन; महात्मा या नरकका कीड़ा सबकुछ बनाना माताके हाथमेंहै । इसकेलिये इसी पुस्तकका दूसरा भाग पढ़िये । (पहिला, दूसरा और तीसरा भाग एक ही जिल्दमें हैं ।

मूल्य तीनोंका ७) है ।





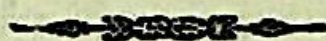
बालकोंका भेद-प्रकरण

तीन प्रकार

१— दूधमात्र पीनेवाले बच्चे ।

२— दूध और अन्न दोनों खाने-पीनेवाले बच्चे ।

३— अन्न खानेवाले बच्चे ।



द्वितीय पाठ

अनुभूत बाल-रोग चिकित्सा

दूधमात्र पीनेवाले बच्चोंके रोगोत्पत्तिका कारण केवल माताका दूषित दूधही है

माताकेदूधकी पहिचान

(माताकादूधही रोगोत्त्पत्तिका कारण बनजाताहै)

माताकादूध निम्नलिखित कारणोंसे दूषित बनजाताहै :-

१— मानसिक विकारों तथा शारीरिक रोगोंके कारण;

२— गर्भावस्था और प्रसवकालमें दूषित आहार-विहारके कारण दूधमें वात, पित्त और कफ दोष उत्पन्न होजातेहैं।

वात-दूषित दूध

पहिचान — पानीमें घुलता नहीं और स्वाद कसैला होताहै।

उपाय — दशमूलका काढा इसकेलिये महौषध है। माताको पिलाइये।

बच्चेपर प्रभाव— वातसे दूषित दूध पीनेसे बालकका स्वर बिगड़ जाताहै। आवाज़ बैठजातीहै। शरीर दुर्बल होजाताहै। पेशाब और शौच कम होताहै। अपानवायु (गुदासे निकलनेवाली वायु) बन्द होजातीहै।

पित्त-दूषित दूध

पहिचान — पानीमें पीली लकीरें पड़जातीहैं। स्वाद नमकीन और चरचरा होजाताहै।

उपाय — गिलोय, शतावर, नीमकीछाल, लालचन्दन और पटोल पत्रका काढा माताको पिलाना चाहिये।

बच्चेपर प्रभाव— बच्चेके शरीरसे पसीना खूब आने लगताहै। दस्त पतले होजातेहैं। पीलिया रोग होजाताहै। प्यास बहुत लगतीहै। शरीर गर्म जलता रहताहै।

कफ-दूषित दूध

पहिचान — जलमें डूबजाताहै।

उपाय — मुलहठी और सेंधानमक घीमें मिलाकर पिलादेनेसे वमन होकर कफकी शान्ति होजातीहै। माताको पिलाना चाहिये।

बच्चेपर प्रभाव— बच्चेके मुँहसे लार टपका करतीहै। नींद अधिक आयाकरतीहै। शरीर भारी रहताहै। सूजनभी आजातीहै। वमन होतीरहतीहै। नेत्र टेढे-टेढे रहतेहैं।

त्रिदोष-दूषित दूध

पहिचान — बच्चेके खाँसी, दस्त और बुखार होजाताहै।

उपचार — निम्नलिखित काढा माताको पिलाइये—
पाठा, मूर्वामूल, चिरायता, दारु हल्दी, सोंठ, शरीबा, नागरमोथा और कुटकी।

माताका दूषित दूध होनेका कारण

यदि माताका आहार-विहार ठीकहै, तो उसका दूधभी दोष रहित होगा और फिर बच्चाभी रोगी नहीं होगा। माताका अपथ्य सेवन ही दुग्धाहारी बच्चोंके रोगोत्पत्तिका कारण बनाकरताहै। वे रोग जो केवल दुग्धाहारी बच्चोंको ही होतेहैं :—

१—तालुकण्टक;	२—महापद्मक;	३—कुकूणक;
४—तुण्डी;	५—गुदपाक;	६—अहिपूतन;
७—अजगल्ली;	८—पारगर्भिक;	९—दन्तोद्भेदक।

तालुकण्टक रोग
(CELLULITUS)
सेल्यूलाइट्स

तालुके माँसमें कफ कुपित होनेसे तालुआ लटक आताहै। इस कारण बालक दूध नहीं पीसकताहै। दस्त पतला होजाताहै और प्यास बहुत लगतीहै। आँख, गले और मुँहमें पीड़ा होनेलगतीहै और वमन भी हुआकरतीहै। तालुमें कई छोटी २ फुन्सियाँ उठ आतीहैं, जिन्हें एडीनाइड्स (Adenoids) कहतेहैं—

अनुभूत औषध

हरड़, बच (मीठी), कुठ (मीठी) बराबर मात्रामें लीजिये। इन्हें जलमें पीस लीजिये और फिर लुगदीसी बनाकर और शहदमें मिलाकर एक रत्तीके बराबर मात्रा माताके दूधके साथ पिलादीजिये। ऐसा करनेसे शीघ्रही रोग जातारहताहै। माताका दूध दूषित हो, तो चावलोंके मांढ (धोवन) के साथ देनी चाहिये।

महापद्मक रोग
(*ELTRETUS*)

बालकके मस्तिष्क और मूत्राशयमें तीनों दोषों (बात, पित्त और कफ) के दूषित होजानेपर यह प्राण-नाशक लालरंगका विसर्प-रोग उत्पन्न होताहै। इसीको —'*महापद्मक*'— कहतेहैं।

मस्तिष्कमें उत्पन्न हुआ विसर्प कनपटियोंमेंसे हृदयमें चला जाताहै; हृदयसे गुदामें इसी प्रकार मूत्राशयमें उत्पन्न हुआ विसर्प गुदामें जाताहै: गुदासे हृदयमें और हृदयसे मस्तिष्कमें आजाताहै।

अनुभूत औषध

सारिवा, लाल और नीला-कमल, नागरमोथा, खस, सफेद चन्दन, कमल, मंजीठ, मुलैठी और सरसों। इन सबको समान भागमें लेकर और फिर पानीमें महीन पीसकर लेपकरना चाहिये। दिनमें दो बार लेप करतेरहिये। यह रोग शीघ्र जातारहेगा।

अनुभूत औषध
(*पिलानेकी घूंटी*)

पटोल, सारिवा, त्रिफला, हरिद्रा इनका कषाय (काढा) पिलाना चाहिये।

---

१ यह रोग—'रक्त, माँस और चर्म'—के दूषित होनेपर आठ प्रकारका हुआ करताहै। किसीकोतो लाल–लाल लम्बी मोटी-मोटी और खुरदरीसी गाँठोंका ताँतासा बन्ध जाताहै और किसी-किसीको शरीरमें जहाँ यह रोग उत्पन्न होताहै,–वहाँ नीला, लाल या कोयलेका जैसा काला पड़ जाताहै। आगके जलनेके समान फफोले होजातेहैं। यह रोग बड़ी शीघ्रतासे फैलजाताहै। इसमें रोगीको वेहोशी होजातीहै। उसे चैन नहीं पड़ता, किसी-किसीको सफेद और पीली फुन्सियाँ और शरीरपर सूजन आजातीहै। इस रोगके साथ ज्वर, अतिसार, वमन, चमड़ेका फटना, मांसका पकना और अरुचि आदि उपद्रव होजाताहै।

कुकूणक रोग
(OPHTHALUNDA)

कुकूणक (कुकरे) दूषित दूधकेकारण बच्चोंकी पलकोंका यह रोग होताहै। इस रोगसे नेत्रोंमें खुजली चला करती है। नेत्रोंमेंसे पानी बहतारहताहै। बच्चा मस्तिष्क, आँख, और नाकोंको मलता रहताहै। ऐसे बच्चेको धूप या रोशनी अच्छी नहीं लगती। धूपकी ओर तो देख भी नहीं सकता। बच्चेसे अपने नेत्रोंकी पलकें खुल भी नहीं सकती।

अनुभूत ओषधियाँ

फिटकिरीको गर्म जलमें डालकर कपड़ेसे सेकें, और फिटकिरी मिलाहुआ गुलाब-जल आँखोंमें डालनेसे बहुत शीघ्र आराम होजाताहै।

(२)

छोटी हर्र, रसौत, अफीम, गुलाबी फिटकिरी—इन सबको जलकेसाथ पत्थरपर घिसकर और फिर जरासा गर्मकरके आँखके पलकोंपर लेपकरदेना अत्यन्त लाभप्रद है।

(३)

एक तोला फिटकरी और चार तोले कल्मी सोरा लीजिये। सोरेको मिट्टीकी प्यालीमें रखकर उसे आगपर गर्म कीजिये। जब सोरा पिघल जाय, तब फिटकरीको पीसकर ऊपरसे उसमें छोड़कर अग्निको तेज़ करदीजिये। जब दोनों चीजें पानीके समान होजायें, तब उसे किसी काँसीकी थालीमें निकाल लीजिये। ठण्डा होनेपर सुरमा जैसा बारीक पीसकर किसी साफ शीशीमें भर लीजिये। बस, यही पेटण्ट औषध है। इसे नन्हें बच्चोंपर तो औषध २ के पश्चात् कुछ आराम होनेपर डालें, और बड़ोंको प्रारम्भमें ही डालना आरम्भ करदें।

तुण्डी रोग

वायुसे नाभि फूल जातीहै। उसमें पीड़ा होतीहै। उसी रोगको —'तुण्डी'— कहतेहैं।

अनुभूत औषध

चिकनी मिट्टीकी डली (टुकड़ा) को आगमें गर्म करके फिर स्त्रीके दूधमें बुझा उसीसे सेक करनेसे तुण्डी रोग जातारहताहै।

या

रसोतको गर्मजलमें घोलकर और फिर छानकर उसका कपड़ेसे नाभिपर सेक करना चाहिये। इससे शीघ्रही आराम होजाताहै।

गुदपाक रोक

पित्तके कुपित होनेसे गुदामें लालरंगका दाह युक्त व्रण होताहै। मलका रंग भी उस समय पीला होने लगताहै और बच्चेको कब्ज भी रहने लगतीहै। इस रोगको 'गुदपाक' रोग कहतेहैं। गुदाको जब मल-मूत्रके पश्चात् अच्छी प्रकार साफ नहीं कियाजाताहै, तब गुद-द्वार पर खुजली भी चलने लगतीहै और घाव होकर पीप भी बहने लगतीहै। इसे —'अहिपूतन'—रोग कहतेहैं।

औषध

शंख, मुलैठी और रसौत को पानीमें पीसकर गुदापर लगानेसे गुदाका पकना जाता रहताहै। रसौतके स्थानमें सफेद सुरमा मिलाकर लगानेसे अहिपूतन रोगभी जाता रहताहै। इस रोगमें गुदाको —'बड़, गूलर, पीपल, पारसपीपल और पाखर— की छालोंके काढेसे धोनी चाहिये।

अजगल्ली—रोग

कफ और वातके प्रकोपसे चिकनी-चिकनी पीड़ारहित गुन्थीसी मूँगकेसमान फुन्सी होतीहै। उसे अजगल्ली कहतेहैं। ये फफोले ऐसे होते हैं कि आज हुये और कल फूट जातेहैं। इस प्रकार नित्य दस-बीस फफोले होते रहतेहैं और फूटते रहतेहैं। इनकी झिल्ली पतली और स्वेत होतीहै। फफोलोंके चारों ओर लाल-लाल रंगत रहा करतीहै।

चिकित्सा

रतवा या जलपिप्पली नामक एक वृक्ष होताहै। इस वृक्षकी डाली या पत्ते पानीमें गर्म कीजिये। बच्चेको बिठाकर और उसके मस्तिष्कपर यह औटाहुआ पानी ठण्डा करके एक चलनीमेंसे डालिये। ४-५ दिनतक यह प्रयोग करनेसे यह रोग जाता रहताहै।

पारिगर्भिक रोक

अगर बालक गर्भवती माता या धायका दूध अधिक पीताहै, तो उसे विशेषकर खाँसी, मन्दाग्नि, वमन, ऊँघाई, दुर्बलता, अरुचि, चक्कर आना, पेटका बढना आदि रोग आघेरतेहैं। इसीको —पारिगर्भिक— रोग कहतेहैं। इस रोगमें ऐसे उपाय काममें लाने चाहिये जिनसे बच्चेकी जठराग्नि दीप्त हो।

चिकित्सा

कुमार कल्याणरस[1] चौथाई रत्ती[2] गायके दूधमें घोलकर मिश्री मिलाकर पिलाते रहने पर शीघ्र ही बच्चेको आराम होजाताहै। उसे बकरी या गायकेदूधकेसाथ चूनेका पानी या सोंफका अर्क मिलाकर पिलाना चाहिये। माता या धायकादूध छुड़ादेना चाहिये। इस रोगमें भुना हुआ सुहागा भी बहुत जल्द लाभ पहुँचाताहै।

१—रस सिंदूर, मोतीभस्म, स्वर्णभस्म, अभ्रकभस्म, सोना मक्खी भस्म बराबर २ लेकर घीकुमारी (ग्वारपाठा) के रसमें घोटकर मूँगके बराबर २ गोलियाँ बनाले। यही कुमार कल्याण-रस कहलाताहै।

२—छोटे बच्चेको एक चावलके बराबर मात्रा ही पर्याप्त है।

अनुभूत औषधि

सामग्री—सूखा हुआ कच्चा पपीता—४ तोला ;
सोंठ, अजवाइन, सोंफ, लवण,
खानेवाला सोड़ा—१-१ तोला।

विधि—कूट पीसकर सबको कपड़छन कर लीजिये।

प्रयोग—आधा माशासे एक माशातक ताजा जलके साथ प्रातः सायंकाल देते रहना चाहिये।

फल—कुछ दिनोंमें ही आराम होजायेगा।

दन्तोद्भेदक रोग

बालकके दान्त निकलते समय अनेक रोग होजातेहैं। इस समय विशेषतः ज्वर, दस्त होना (टट्टी लग आना), खाँसी, वमनका होना, सिर-दर्द, आँखें दुखना, पलकोंके रोग और विसर्पादि रोग आदबातेहैं। सच कहाहै कि यह समय बच्चोंके लिये मृत्युसे लड़ना होताहै।

दान्त निकलनेके दिनोंमें बालकके मुखसे लार अधिक गिरा करतीहै। मसूदे गर्म और लाल रहतेहैं। बालक अपनी अँगुलियों को चबाता रहताहै। जल्दी २ दूध पीनेकी इच्छा करताहै, परन्तु पिलानेसे पीता नहीं। बालकके रोनेपर उसके गालोंका रंग लाल होजाया करताहै।

चिकित्सा

(किसीका भी प्रयोग करलीजिये)

१—बुझा हुआ चूना शहदमें मिलाकर मसूढ़ोंपर लगानेसे दान्त आसानीसे निकल आतेहैं।

२—केलेके फूलोंसे जो महीन-महीन तन्तु निकलतेहैं, उन्हें इकट्ठे करके रस निकाल लीजिये। फिर इसमें मिश्री और पिसा हुआ जीरा मिलाकर किसी शीशीमें भरलीजिये। रसमेंसे नित्य ३-४ माशे बच्चेको पिला दीजिये। दिनमें भी १५-२० बार उसके मसूढ़ोंपर लगाते रहिये। इससे दाँततो आसानीसे निकलेंहींगे, साथ ही, ज्वर, टट्टी लगना, आँखें दुखना आदि कोई भी विकार नहीं होंगे। अनुभूत है।

ध्यान देने योग्य बातें

१—बच्चोंको खट्टी चीज़ खानेको नहीं देनी चाहिये।

२—माता इन दिनों अपना दूध पिलाना बन्द करदे। गाय बकरीके दूधमें पानी मिलाकर और उसे गर्मकरके ठण्डा होनेपर मिश्री मिलाकर पिलावे।

३— माताके स्तनोंमें इन दिनों दूध अधिक उतरा करताहै। उसका प्रयोग बच्चेकेलिये न करे। माता अपने स्तनोंपर खड़िया मिट्टी ६ माशे ४ रत्ती कपूर उसमें मिलाकर लेप कर लियाकरे ताकि दूध कम होजाये ।

४—बच्चेके गलेमें सीप लटकानेसे या मुलहटी छीलकर लटकानेसे दान्त सुखपूर्वक निकल आतेहैं।

अनुभूत औषध

१—यदि दस्त आवश्यकतासे अधिक आते हों, तो बेलगिरी और रूमी मस्तगी सम भाग लेकर और उसे कूटपीस कपड़छन करके एक-दो माशा खिला दिया करें। दस्त आने बन्द होजायेंगे।

२—जामुन और आमकी छाल सम भाग लेकर उन्हें जलमें पीस लीजिये। फिर उसे नाभिके चारों ओर लेपकर दीजिये। इससे सब प्रकारके दस्त बन्द होजायेंगे।

३—गर्मीके दिनहों तो कई बार दिनमें उसके सिरको धो देना चाहिये और गुलाब जल भी उसकी आंखोंमें डालते रहना चाहिये। इससे आखें दुखनी नहीं आती।

तृतीय पाठ

दूध और अन्न दोनों खाने-पीनेवाले बच्चे

रन्तु अभी बोलने न लगेहों या अपनीबातें साफतौरपर न बतासकतेहों



इनकी रोग परीक्षा

चतुर वैद्य या माता-पिताका यह धर्म है कि बच्चेकी बीमारी को पहिले समझले, फिर उसकी चिकित्सा करे या करवाये ।



कतिपय रोगोंके पहिचानकी रीति

१—जब बालकके सिरमें दर्द हुआ करताहै, तब वह अपनी आखें बन्द रखता है और सिरको ऊपर नहीं उठाता। वह बारम्बार अपना हाथ सिरपर लेजाता है और अपने कानोंको भी खींचता रहता है ।

२—जब बच्चा होठों और जिह्वाको काटताहो और मुट्ठियों को भींचताहो, तब समझना चाहिये कि उसके हृदयमें दर्द है ।

३—जब बालक रह-रहकर बार-बार रोता हो, तब समझना चाहिये कि उसके पेटमें दर्द है ।

४—जब बच्चा बार-बार अपनी जिह्वा बाहर निकालता हो, तब जान लेना चाहिये कि बच्चा प्यासा है ।

५—जब बालकको जुकाम (शीत) लग जातीहै, तब वह मुँह से श्वास लेनेलगताहै और बार-बार स्तनों को छोड़कर और मुँहसे श्वास लेकर दूध पीताहै ।

६—यदि बच्चेका पेट अधिक बढ़ गयाहै, तो समझना चाहिये कि इसका यकृत् (Liver) या प्लीहा (तिल्ली) बढ़गईहै ।



बालकोंकी औषध-प्रमाण

बालकोंको भी सब रोग बड़े आदमियोंकी भान्ति ही होतेहैं; इसलिये जिन रोगोंमें बड़ोंकेलिये जो औषधियाँ दीजातीहैं, वही छोटे बच्चोंको भी देसकतेहैं; परन्तु मात्रा उनकी आयुके अनुकूलही होनीचाहिये।

माताका दूध पीने और अन्न खानेवाले बच्चोंके रोगोंमें माता और बालक दोनोंकोही औषधियोंका सेवन कराना चाहिये। जहाँ तक सम्भव हो तीक्ष्ण औषधियाँ बालकोंको नहीं देनी चाहिये। प्रथम तो सौम्य साधारण औषधियोंद्वारा ही रोग दूरकरनेका प्रयत्न करनाचाहिये। यदि उनसे काम न चले, तो फिर बड़ोंकोही दीजानेवाली औषधिका निदान समझकर अल्पमात्रामें देनीचाहिये–

बालकोंकेलिये काष्ठादि औषधियोंकी मात्रा

एक महीनेके बच्चेको काष्ठादि औषधियाँ— १ रत्ती;
दो ,, ,, ,, ,, — २ रत्ती;
तीन ,, ,, ,, ,, — ३ रत्ती;

फिर एक रत्ती बढाते जाइये—

बारह महीनेके बच्चेको काष्ठादि औषधियाँ— १२ रत्ती;
सालभरके पश्चात् प्रतिवर्ष एक आनेभर (६ रत्ती)

मात्रा १६ वर्ष पर्य्यन्त बढानी चाहिये।

उग्रवीर्य औषधियाँ रस, भस्म, कस्तूरी आदि बहुतही अल्प और अवस्था तथा समयानुसार देनीचाहिये।

आयुके अनुकूल औषधमात्राकी तालिका

औषध	जन्मसे लेकर १ वर्षतक	१ वर्षसे लेकर ४ वर्ष तक	४ वर्षसे लेकर १० वर्षतक	१० वर्षसे लेकर १६ वर्षतक और युवा स्त्री	पूर्णमात्राका तोल या माप
पाचन या क्वाथ	१/२ तोला	१ तोला	२ तोला	४ तोला	८ तोला
चूर्ण	१ रत्ती	२ रत्ती	३ रत्ती	६ रत्ती	१२ रत्ती
वटिका	१/४ रत्ती	१/२ रत्ती	१ रत्ती	२ रत्ती	३ रत्ती
रस	१/८ रत्ती	१/४ रत्ती	१/२ रत्ती	१ रत्ती	२ रत्ती
कुटकी चूर्ण	२ रत्ती	४ रत्ती	१ माशा	१ १/२ माशा	३ माशे
विशाक्त वाटिका	नहीं दें	१/८ मात्रा	१/४ मात्रा	१/२ मात्रा	पूरी मात्रा
कैस्टर आइल	१५-२० बूँद	२०-४० बूँद	१ से २ ड्रामतक	२ से ४ ड्रामतक	२ तोले
मधु	५ बूँद	१० बूँद	१५-२० बूँद	२०-४० बूँद	३०-६० बूँद

चतुर्थ पाठ

अजीर्ण या कोष्ट-बद्धता

प्रथम दो महीनेतक बालकको दिनमें तीन बार और रात्रिमें दो बार दूध पिलाना चाहिये। अनियमित रूपसे दूध पिलाना उचित नहीं। बालक अपनी इच्छासे जितना दूध चाहे पीले, परन्तु हठपूर्वक अधिक दूध पिलाना हानिसे खाली नहीं। दो महीनेके पश्चात् दिनमें चार बार और रात्रिमें एक बार दूध पिलाना ही पर्य्याप्त है। ६-७ महीनेकी आयु वाले बच्चेको जबकि उसके दान्त निकलने आरम्भ होजायें, तबसे उसे साबूदाना या खीर देना उचित है। बच्चा जबतक डेढ वर्षकी आयुका न होजाय, तबतक, दाल, चावल या रोटी देना हानिकारक है।

बालकको पीनेकेलिये माताके दूधके अतिरिक्त गाय और बकरीका दूध भी थोड़ा-थोड़ा आयुके अनुकूल देना चाहिये। दुग्धाहारी बालकको गाय या बकरीके दूधमें बराबरका जल और कुछ बूँद चूनेके पानीको मिलाकर और उसे गर्मकर मिश्री मिलाकर पिलाना उचित है। नौ महीनेके पश्चात् बच्चेको स्तन-पान कराना उचित नहीं है। उसे क्रमशः बन्द करदेना ही उचित है।

बालकको एकही बार भरपेट खिलानेकी अपेक्षा बालकको थोड़ा-थोड़ा करके कई बार समयानुकूल नियत समयपर खिलाना-पिलाना बहुत लाभकारी है। इस प्रकार प्रत्येक भोजन चाहे दूध हो या अन्न अच्छा पचताहै। खट्टे, कसैले पदार्थके साथ अथवा पश्चात् तुरन्त ही दूध पीनेको देना बुरा है। अधिक गरिष्ट भोजन और अधिक मात्रामें भोजन दोनों ही अजीर्ण पैदा करते हैं। संयोग विरुद्ध भोजन भी त्याज्य है।



बालकोंकेलिये निम्नलिखित उपाय उपयोगी हैं:—

१—भोजन सदैव नियत समयपर और हल्का हो;

२—सबसे उत्तम भोजन दुग्ध है और उसमें भी सर्वश्रेष्ठ माँका दूध; यदि किसी विशेष कारणवश माँका दूध पिलाना लाभप्रद न हो, तो बकरी या गौका दूध भी प्रयुक्त किया जासकताहै; परन्तु वह पशु स्वस्थ हो।

३—बालकोंको उपयोगी खेल-कूदसे रोकना नहीं चाहिये, क्योंकि आरोग्यताकेलिये व्यायाम या खेलना-कूदना मुख्य है।

४—छोटे बालकोंको दूधके सिवाय ऋतुके अनुसार शाक और फल आदि भी सेवन कराने चाहिये।

५—एक ही साथ बहुतेरी विरुद्ध स्वभावकी वस्तुएँ, जैसे केला, दही, दूध आदि नहीं देने चाहिये।

— यदि दैवयोगसे फिर भी किसीको अजीर्ण या कोष्ठबद्धता होजाय, तो उसे निम्नलिखित औषधियोंमेंसे किसीका प्रयोग कराना उपयोगी है:—

औषधि—१

(अजीर्ण रोगपर)

सोंफ १ माशे, और पोदीना १ माशे, एक तोला पानीमें जोश देकर छान लीजिये। पहिले एक रत्ती शुद्ध नौसादर मुँहमें डालकर ऊपरसे यह काढा पिला दीजिये। अजीर्ण रोग जाता रहेगा।



औषधि–२

बालामृत बहुत हितकर है

(*बनाने की विधि*)

बिना बुझा हुआ चूना आधी छटाँक लीजिये। एक साफ बोतल में शुद्ध पानी भरकर इस चूनेको उसमें डाल दीजिये और फिर डाट लगाकर हिलादीजिये। प्रति ३-४ घण्टेके पश्चात् लगातार हिलाते रहिये। रात्रिके समय इस बोतलको ज्योंकी त्यों रखी रहनेदीजिये। प्रातः चूना नीचे बैठ जायेगा और पानी ऊपर आजायेगा। पानीको धीरे २ निथार लीजिये। चूना आने न पाये। अब बोतल साफ करके उसमें यह निथराहुआ पानी भर दीजिये।

फिर एक छटाँक लाल चन्दनका बुरादा लीजिये और दो छटांक मिश्री लीजिये। तीनों चीज़ोंको किसी मिट्टीके बर्तनमें मिलाकर पका लीजिये। धीमी-धीमी आगपर दो-तीन उबाल लेलीजिये। ठण्डा होनेपर छान लीजिये और किसी बोतलमें भर लीजिये।

छोटे बच्चेको एक छोटा चम्मच भरकर पिला दीजिये और ऊपरसे माताका दूध पिलाइये। जब दूध पिलाया जाय तब ऐसा ही कीजिये। दस-पन्द्रह दिनके पश्चात् न तो अजीर्ण होगा और न कब्ज (कोष्ठबद्धता), बल्कि बच्चा ही पुष्ट होता चला आयेगा।

भोजन पाने वाले बच्चेको प्रातः और सायंकाल यह शर्बत नित्य पिलाकर ऊपरसे दूध पिला दियाकरें। एक दो महिनेमें ही बच्चा स्वस्थ और पुष्ट दीखने लगेगा। गर्मियोंमें तो हर बच्चेको यह पिलाना ही चाहिये।



औषधि—३

(मन्दाग्निकी दशामें सुन्दर चीज़ है)

गर्मजलमें अजवाइन या मेथी भिगो दीजिये। प्रातः उस पानीको नित्य आहारसे पूर्व यथायु एक माशासे एक तोला तक पिला दियाकरें। कुछ दिनोंमें ही मन्दाग्नि प्रदीप्त होजायेगी।

कोष्ठबद्धता (कब्ज)

जब बालकको दस्त नहीं होता या कम होताहै या अधिक शुष्क होताहै, या बालक टट्टी जाते समय बहुत बल लगाताहै, तब समझना चाहिये कि उसे—'कब्ज'—होरहाहै।

दूध पीने वाले बच्चोंके तो प्रायः माताके खान-पानकी खराबी से ही कब्ज हुआ करताहै और बालकके साथ ही माँ को भी कब्ज होजाताहै। बड़े बालकोंको अधिक भोजन पानेसे या भारी पदार्थ खिलानेसे कब्ज हुआ करताहै। भोजनमें हरे शाकोंका अभाव भी कब्जका कारण बना करताहै।

चिकित्सा

औषधि—१

पीली हर्रको चन्दनकी भाँति घिसकर और साथही ज़रासा काला नमक भी घिस लेना चाहिये। यह गाढा-गाढा पानी आधा तोलाके लगभग लेकर बच्चेको पिला दीजिये। ३-४ घण्टे पश्चात् दस्त होकर पेट साफ होजायेगा।

बुखार आदिमें हुई कब्ज पर तो यह रामबाण है। यह औषध दूसरे तीसरे दिन नित्य कुछ दिनों देतेरहनेसे पुरानी कब्ज भी जातीरहतीहै।

औषधि–२

(दुग्धाहारी बच्चेकी कब्ज तोड़नेका उपाय)

१—रात्रिको एक छुवारा तोले भर पानीमें भिगो दीजिये। प्रातः उसे पानीमें मथकर निचोड़ लीजिये और छुवारेको फेंक दीजिये। फिर वही पानी बालकको पिला दीजिये। दस्त हो जायेगा। या

२—थोड़ेसे गुलाबके फूल और चीनी मिलाकर खिला दीजिये। ऊपरसे जल पिला दीजिये। दस्त होजायेगा।

अतिसार Diarrhoea डायरिया

बालातिसार

- अतिसार (दस्त) Dysentery (डिसेण्ट्री)
- आमातिसार (आँवसहितदस्त) Diarrhoea (डायरिया)
- रक्तातिसार (पेचिस) रक्तके साथ दस्त Dysentery with Blood.

अजीर्ण, दन्तोद्भवपीड़ा, आन्त्रविकार, आन्तोंमें अत्यधिक मलसञ्चय, कृमिविकार, ऋतुपरिवर्तन आदि और माताके अपथ्य सेवन, रोगिणी दशामें दुग्ध-पान आदिसे बालकोंको अतिसार (दस्त) लगजातेहैं। कभी २ पेटमें मरोड़ (ऐंठन) भी होने लगतीहै और बल लगानेपर आमयुक्त फेनिल मलका त्याग हुआकरताहै। दस्तकी बार-बार इच्छा होतीहै और पेटमें ऐंठन-सी लगीरहतीहै। इसेही आमातिसार कहतेहैं। कभी २ दस्तके साथ रक्त आनेलगता

अतिसार (दस्त)

औषधियाँ

१— बच्चेको लाल चन्दन, वेलगिरी और आमकी गुठली पानीमें घिसकर देनी चाहिये। या

२— बच्चेको जायफल माँके दूधमें घिसकर देनी चाहिये। या

३— वेलगिरी, कत्था, धायके फूल, बड़ी पीपल और लोध इन पाँचोंको समान भाग लेकर कूट-पीस और कपटछनकर शहद में दे। मात्राको औषध-मात्रा-चित्रमें देखिये।

अनुभूत औषध

४— सोंठ, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धवाला, इन्द्रजौ इनको बराबर-बराबर मात्रामें लेकर काढा बनालीजिये। प्रातःकाल पिला दीजिये। सब तरहके दस्त बन्द होजातेहैं।

५— लजालू, धायकेफूल, लोध और सारिवा इनके काढेमें ठण्डा होनेपर शहद मिलाकर पिलादीजिये। होनेवाले असाध्य अतिसारमें भी लाभप्रद है।

आमातिसार (आँवसहितदस्त)

औषधियाँ

१— ज़रासे प्याजके रसमें बाजरेके एक दानेके बराबर अफीम घोलकर देनेसे आमातिसार बन्द होजातेहैं।

२— वायविडङ्ग, पीपल, अजमोद, प्रत्येक बराबर-बराबर लीजिये, बारीक पीसकर चावलोंके पानीके साथ पिलादीजिये।

३— मीठी सोंफ, जंगीहर्र और खांड (चीनी) तीनों दो-दो तोले लेकर और कूटपीसकर रखले। अवस्थानुसार मात्रा लेकर सेवन करानेसे बालकको दस्त बन्द होकर आमातिसार जाती रहतीहै।

रक्तातिसार (पेचिश)

ओषधियाँ

१— मोचरस, (सेंमरका गूंद) मजीठ, धायकेफूल और कमलकेसर (कमलकेफूल) इनको बराबर-बराबर एक-एक तोला लेकर दो छटाँक पानीमें औटाइये। औट जानेपर ठण्डाकरके छान लीजिये। अवस्थानुसार मात्रा खिलानेसे रक्तातिसार बन्द होजाताहै।

२— अनारके फलका छिलका १ छटाँक, लौंग, दालचीनी ८-८ माशे एकत्रितकर मिट्टीके पात्रका मुँह बन्द करके औटाले। ठण्डा होनेपर छानले। बालकको ६ माशा और युवाको २ तोला दिनमें तीनबार देनाचाहिये।

३— सौंफ, सोंठ, पोस्तका छिलका, आँवला, छोटी हर्र, सफ़ेद जीरा प्रत्येक ४-४ माशे और मिश्री २ तोले। पोस्तके छिलके, सौंफ और जीरा अलग २ भूनकर रखले। फिर शेषको भी भूनले। और चूर्णकर उसमें मिश्री मिलाकर रखले।

प्रातः, दोपहर और सायंकाल ठण्डे जलसे अवस्थानुकूल मात्रादे। बालककी माँ हल्का भोजन कियाकरे। जल्दीही आराम होजायेगा।



संग्रहणी

खानेका तेजकलीकाचूना २½ तोलेको २½ सेर जलमें घोलले। इसे ३ घण्टे पश्चात् निथारले। फिर २४ घण्टे पश्चात् इसे फिर निथारले। इस प्रकार मिट्टीके बर्तनमें दो दिनतक भरकर रखदे। तीसरे दिन फिर निथारकर बोतलमें भरले। अब इसमें चूना नहीं रहना चाहिये। २ माशा जल १ तोला दूधमें मिलाकर पिलायाकरे। दिनमें दो-तीनबार। १०-१५ दिनतक लगातार पिलातारहे।

बाल ज्वरातिसार

तेज बुखारमें पित्तकी गर्मीसे या अजीर्णके कारण होनेवाले बुखारमें कभी-कभी बालकको अत्यधिक पतले दस्त लगजातेहैं, उसे ही ज्वरातिसार कहतेहैं।

उपचार

अनुभूत औषधियाँ

नागरमोथा, पीपली, अतीस, काकड़सिंगी—इनको समभाग लेकर कूट-पीसकर कपडछनकर लीजिये। फिर माताके दूधमें १-२ रत्ती बच्चेको चटादीजिये, बड़ा लाभ होताहै।

ज्वर (बुखार)

सर्व प्रथम माता-पिताको यह देखना चाहिये कि रोग हुआ कैसेहै? यदि माताके दूध-विकारसे हुआहै, तो माताको भी औषध लेनी चाहिये और पथ्यसे रहना चाहिये। यदि अन्न-विकारसे हुआ है, तो बालकको केवल गौ-दुग्धादि सेवन कराना चाहिये। यदि सर्दी गर्मीके कारण हुआहै, तो सर्दी गर्मीसे बचातेहुये औषध देनी चाहिये। बच्चेका खान-पान, वस्त्र भी नर्म, साफ तथा ऋतुके अनुसार होनेचाहिये।

बच्चेके रोगके समय माताको संयमसे रहनाचाहिये तथा चिन्ता, क्रोध, भयादि नहीं करने चाहियें। बच्चेको पसीनेमें दूध पिलाना नहीं चाहिये। माताको स्वयं सात्त्विक तथा हल्का भोजन करना चाहिये।

शीत ज्वर

१— नीमकी गिलोय और नागरमोथा घिसकर एक रत्ती गर्मजलमें देदेना चाहिये।

२— तुलसीका पत्ता पीसकर माताके दूधमें या गर्म जलमें पिला दीजिये।



पित्तज-ज्वर

(गर्मीसे ज्वर)

अधिक ज्वरको कम करनेकेलिये उसकी नाभिपर काँसेकी कटोरी रखकर उसमें थोड़ासा ठण्डा जल भरदीजिये। ज्वर उतरते ही कटोरी हटालीजिये।

अन्न खानेवाले बच्चेके लिये

गर्मीसे चढेहुये ज्वरपर

१— छुवारेकी गुठली निकालकर उसमें काला जीरा भरकर पीसलें। मटरके बराबर गोली बनाकर एक गोली गर्म जलसे या ताजा जलसे देनी चाहिये।

२— चूना कलई, फिटकरी फूलीहुई, शुद्ध गेरू, गोदन्त भस्म, शंख भस्म, सत्त्वगिलोय—प्रत्येक बराबर-बराबर मात्रामें लेकर और उन्हें कूट-पीस कपड़छनकर पानीमें पीसकर गोलियाँ मूँगके बराबर २ बना लीजिये। दिनमें तीनवार दूधके साथ देनेसे कैसाही ज्वर हो जातारहताहै।

गर्म जलकेसाथ देनेसे पेटकादर्द, मन्दाग्नि, अतिसार, यकृत प्लीहा रोग भी जातेरहतेहैं। गोलीकी मात्रा बच्चेका बलाबल देखकर कमी-वेशी करलेनी चाहिये। मलेरिया ज्वरमें एक-एक घण्टेके अन्तरसे तीन बार देनी चाहिये। यदि उदर विकार विशेष हो, तो पहिले लघु विरेचन (एनीमा) देदेना चाहिये।

अण्ड वृद्धि या आँत उतरना

चिकित्सा

१— दूधमें अण्डीका साफ तेल थोड़ासा मिलाकर पिलादीजिये, ताकि एक दस्त होजाय।

२— मुसब्बर (एलुआ) अफीम या सौंठ पानीमें पीसकर अण्डकोष पर लेप करदीजिये और ऊपरसे अण्डीका पत्ता सेककर बाँध दीजिये।

या

तम्बाकूका पत्ता मीठा तेल चुपड़कर बाँध दीजिये। ऊपरसे अण्डकोष दबाकर लंगोटा बाँध दीजिये। ऐसा करनेसे शीघ्रही आराम होजायेगा।



काकका लटक आना

बालकको यह रोग गर्मीसे हुआकरताहै। इस दशामें बच्चा दूध पीना छोड़देताहै अथवा पीकर तत्काल डाल देताहै। रोता भी बहुतहै; परन्तु उससे साफ २ रोया भी नहीं जाता।

उपचार

१— चूल्हेकी राख और काली मिर्चें पीसकर उसे ऊँगलीपर लगा कर चतुराईके साथ बच्चेके काकको ऊपरको दो-चार दिन उठादे। ठीक हो जायेगा।

पथ्य

उसे और उसकी माताको गर्म चीजें खानेको न दे।



कानका बहना

प्रायः उन बच्चोंके कान बहा करते हैं, जिनके माता पिता उसके गर्भमें रहनेपर चौथे महीने संयमसे नहीं रहतेहैं ।

उपचार

१— रैकटीफाइड स्प्रिटकी दो बूँद कानमें डलवा लियाकरें। शीघ्र ही आराम होजायेगा ।

२— नीमकी पीली पत्ती २।। नग, अजवाइन चार माशा बालकके मूत्रमें ही पीसकर और छानकर किसी शीशीमें भरकर रख लीजिये । फिर सुहाता हुआ गर्म करके कानमें डाल दिया करें। शीघ्रही कानका बहना बन्द होजायेगा ।

कानका दर्द

कानमें फुन्सी होनेसे दर्द हुआ करताहै । फुन्सीके फट जानेपर दर्द जाता रहताहै ।

उपचार

१— मदार (आक, अकव्वा) का पका हुआ पीला पत्ता घीसे चुपड़कर उसे तव्वे पर गर्म कीजिये । जब वह मुलायम हो जावे, तब उसे चुटकीसे मसलकर उसके कुन-कुने रसकी एक दो बूँद कानमें छोड़ दीजिये । थोड़ीसी देर बाद फिर ऐसा ही करदीजिये, तुरन्त आराम होजायेगा ।

२— माताके दूधमें थोड़ासा सैंधा नमक डालकर कानमें डालनेसे भी आराम होजाताहै ।

बहरापन

(कम सुनाई देना)

कुठ, हींग, सतावर, देवदार और सोंठ ३-३ माशे लेकर एक छटाँक सरसोंके तेलमें पकावे। फिर छानकर रखले। प्रातः सायंकाल कानमें डालनेसे बहरापन, कानका दर्द और कानका बहना तीनों ही जातेरहतेहैं।

कृमि (पेटमें चुन्ने)

जब बालकके पेटमें कीड़े होतेहैं, तब उसका मुख पीला पड़ जाताहै। सोते हुये गुदा-द्वार खुलजाताहै। दाँत पीसने लगताहै। यह रोग प्रायः अपचसे हुआकरताहै।

उपचार

१— अनारकी जड़का ताजा बकला (जौ-कुटकियाहुआ) १६ छटाँक, जल १२ छटाँक मिलाकर मिट्टीके किसी बर्तनमें पकाइये। जब जल आधा रह जाय, तब उतार लेना चाहिये। ठण्डा होनेपर छानकर बोतलमें भरलीजिये।

प्रातः से लेकर एक-एक घण्टेके अन्तरसे चार तोलेकी चार मात्रा देदेनी चाहिये। फिर ऊपरसे दूधमें अरण्डीका तेल डालकर पिलादे, ताकि दस्त होजाय।

बारह घण्टेके अन्दर-अन्दर पेटके सभी कीड़े निकल जायेंगे।

२— प्याजका रस निकालकर दिनमें २-३ बार पिलादो। यदि बालकके पेटमें दर्द भी हो, तो करेलेके पत्तोंके एक पैसे भर रसमें जरासी हल्दी मिलाकर पिलादो, कै और दस्त होकर पेट साफ हो जायेगा और दर्द भी जातारहेगा।

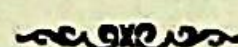
३—जब बालकके पेटमें कीड़े हों, तो केसर और कपूर एक-एक चाँवलभर या न्यूनाधिक मात्रामें लेकर खिलाकर ऊपरसे दूध पिलादो। कीड़े निकल पड़ेंगे। (अनुभूत)



तुतलाना (हकलाना)

१—छोटी ब्राह्मीके पत्ते नित्य लगातार कुछ दिनों खिलानेसे जिह्वा नर्म और पतली पड़जातीहै। फिर तुतलाना बन्द होजाताहै।

२—सौंठ, मिर्च, पीपल, कुलिञ्जन, अकरकरा, ब्राह्मी पीसकर जिह्वा पर मलिये और.बादाम खुश्क खिलाइये। फिर नमक मिलाकर सुहाते हुये गर्म जलसे गरारे कराइये। कुछ दिनोंमें ही तुतलाना जातारहेगा।



खांसी (Cough)

(साधारण या कूकर खाँसी)

इस रोगमें जल-वायुका दूषित होना ही कारण है। यह रोग ३ महीनेके बच्चेसे लेकर सात वर्षतकके बच्चेको होताहै। इस रोगके होनेपर बच्चोंके रक्तमें एक प्रकारका संसर्ग—संचारी विष होजाताहै; इसलिये रोगी बच्चेको दूसरे बच्चोंसे अलग रखना चाहिये। यह रोग बड़ा ही दुःखदायी होताहै। इस रोगमें बच्चेका अन्न-रस दूषित होते रहने के कारण अन्य रोग भी आघेरतेहैं।

ओषधियाँ

(कूकर खाँसी पर)

भुना हुआ नौसादर १ रत्ती दालचीनीका चूर्ण १ रत्ती मधुके साथ प्रातःकाल और रात्रिको सोते समय चटाया करें। पीनेकेलिये गर्म जल दें। चार पाँच दिनमें ही खाँसी जाती रहेगी। (अनुभूत)

हर प्रकारकी खाँसी पर

दाख (मुनक्का), छोटी पीपर और सोंठ—इन सबका चूर्ण बनाकर शहद और घीमें मिलाकर चटानेसे बालकोंकी सब तरहकी खाँसी जातीरहतीहै। घी १ माशेले और शहद दो माशे ले। समान घी और शहद ज़हर बन जाताहै। इसमें सावधानी रखनी चाहिये। वरना यह औषध कभी न दे।

साधारण खाँसीपर

नागर मोथा, अतीस और जवासा, पीपर, काकड़ासींगी इनको समान लेकर कूट-पीस लीजिये। फिर कपड़छन करके १ रत्ती चूर्ण १ माशा शहदमें मिलाकर सुबह शाम चटा दीजिये। शीघ्र ही आराम होजायेगा।

अथवा

बहेड़ा २ माशे, बबूलका गोंद, सैंधानमक, अनारके छिलके एक-एक माशा। इन सबको पीसकर मूँगके बराबर-बराबर गोलियाँ बना लीजिये—१—२ गोली बलाबलके अनुसार दिनमें ३—४ बार दीजिये। दो चार दिनमें ही खाँसी जाती रहेगी। गर्म जलका प्रयोग करना चाहिये।



बालकका गला आजाना

उपचार

दिनमें कईबार शहतूतका शरबत चटाते रहिये। दो तीन दिनमें आराम होजाताहै।



लू से बचनेका उपाय

१—सफेद प्याज बच्चेकी जेबमें रखिये, फिर लू नहीं लगेगी।

२—पुराना धनिया जलमें पीसकर और मिश्री मिलाकर पिलानेसे न लू लगतीहै और न आम खानेसे गर्मी होतीहै।

३—लू लगनेपर प्याजका छिलका कनपटी पर दोनों ओर पाँचचार मिनट धीरे २ मलिये और उपरोक्त औषध मिलाइये। उसी दिन लू का प्रभाव जाता रहेगा, अन्यथा दूसरे दिनतो जाता ही रहेगा; परन्तु दिनमें तीन चार बार ऐसा कीजिये।



सिरमें जूँवें मारनेका उपाय

निबोली (नींम का फल) का बीज पानीमें पीसकर सिरपर लगाइये। एक दो बारमें ही सारी जूँवें मर जावेंगी।



बच्चेकी हँसली उतरजाना

बच्चे की हँसली भी एक हड्डी है जो हँसलीकी भान्ति दोनों कन्धोंसे लगीहुई रहतीहै। बालककी गरदनके हाथ लगाकर उठाना चाहिये, अन्यथा झटका लगकर दर्द होने लगताहै।

उपचार

१—बालककी गरदनमें एक चाँदीकी हँसली डाल दीजिये। नीमके पत्तोंकी धूनी दीजिये। ठीक होजायेगी।



बच्चेकी पसली चलना

(मसान-रोग)

यह रोग सर्दी-गर्मीसे अधिकतर होताहै या त्रिदोष विकारसे हुआकरताहै। इस रोगमें ज्वर हो आताहै। पसलियोंमें कफ जमा होजाताहै। कभी-कभी दस्त भी होनेलगतेहैं। बच्चेको अचेतना भी रहतीहै।

गर्मीसे उस समय होता है जबकि माता प्रसंगके पश्चात् ही बच्चेको दूध पिलादेतीहै। दूध पिलादेनेवाली माताको जबतक बच्चा दूध पीतारहे, संयमसे रहना चाहिये। पुरुष संगमके तीन घण्टे पश्चात् तक दूध पिलाना नहीं चाहिये।

सर्दीसे होनेपर बच्चेके कफ़ घर कर लेताहै। पेटमें बच्चेके पीड़ा होनेके कारण रोता रहताहै। मूर्छित या सुस्त पड़ा रहताहै। सर्दीसे ज्वर होनेपर ही अधिक डर भी रहताहै।

चिकित्सा

(सबसे पूर्व उपरोक्त कारणोंको दूर कीजिये)

१— बालककी नाल जिस समय काटी जाय, यदि उस समय एक चावलभर असली कस्तूरी, थोड़ेसे कोयलेके साथ पीसकर नाल में भरदी जाय, तो फिर यह रोग होता ही नहीं।

२— कबीला, चूना (खानेका), शुद्ध नीला थोथा, बड़ी हर्र और बहेड़ेका छिलका, पपरिया कत्था प्रत्येक सम भाग लीजिये। फिर अदरकके रसमें चने बराबर गोलियाँ बना लीजिये। उस गोलीमें से अवस्थानुसार मात्रा माताके दूधमें दीजिये। गर्मीसे उत्पन्नहुआ यह रोग शीघ्रही जातारहताहै।

३— शुद्ध जमाल गोटा (जायफल) १२ रत्ती; पुराना सडा खोपरा (गोला) १२ रत्ती; बादामकी गिरी २४ रत्ती; सबको बारीक पीसकर बाजरे तुल्य बटी बना सुरक्षित रक्खे। एक गोली गर्म जलमें घिसकर पिला दीजिये। कफके वमनद्वारा और विजातीय मटर दस्त द्वारा निकलकर बालकको आराम होजायेगा।

याद रहे

इस रोगमें अधिकांश बच्चोंको कब्ज होकर पेट फूलने लगताहै और मुंह बन्द होकर संज्ञाहीन होजाताहै। जो फिर मृत्युका कारण बन जाया करतीहै। इस रोगके होतेही तुरन्त एकसाथही सेंक, लेप और औषध खिलाने-पिलानेका प्रबन्ध करना चाहिये। यदि इस रोगमें दस्त कराकर औषध दीजायें, तो और भी अच्छा है।

दान्त चबानेकी औषध—

काकड़ा सींगी और सागयान डालकर दूधको पकाइये और फिर उस दूधका पाँवोंके तलुओंपर लेप करदीजिये। सोते समय जो बच्चे दान्त चबातेहैं, उनका दान्त चबाना जल्दी ही बन्द हो जायेगा। ऐसे समयमें बच्चोंके सरपर मारना नहीं चाहिये।

गंज रोगकी औषध—

हाथी दान्तकी राख और रसौत मिलाकर गंजकी जगह लगाने से वहाँ बाल उग आतेहैं।

बालकके पेटसे कीड़े निकालनेकी औषध—

आयुके अनुसार कपूर १ चावलभर खिलाकर दूध पिला दीजिये; कीड़े पेटमेंसे टट्टीकेमार्गसे निकल पड़ेंगे।

बालकके पेटमेंसे मिट्टी निकालनेकी औषध—

पका केला शहदमें मिलाकर खिलानेसे पेटसे मिट्टी निकलआतीहै।

बालककी दुःखती हुई आँखोंकी औषध—

१—बड़का दूध आँखोंमें लगानेसे तुरन्त आराम होताहै।

२— नीमकी कोपलें पीसकर और उन्हें गर्म करके किसी साफ कपड़े में डालकर उसका रस निकाललो, फिर जिधरकी आँख दुखतीहै, उसके विपरीत कानमें रस टपकादो। दर्द जातारहेगा।

विष उतारनेकी ओषधियाँ

१—यदि मच्छर काट खाये, तो प्याजका रस लगादो। आराम होजायेगा।

२—यदि मकड़ी मसली जाय, तो नींबूके रसमें चूना पीसकर लगादो या अमचूर पीसकर लगादो, आराम हो जायेगा।

३—यदि बरं (ततैया) काट खाय, तो नौसादर और चूना मिलाकर लगादो या दियासलाईका रोगन पानीमें घिसकर लगादो, दो चार बार ऐसा करनेसे ही आराम हो जावेगा।

४—यदि कुत्ता काट खाय तो—

(१) लाल मिर्चें पीसकर घावमें भरदो; या

(२) कुत्तेकी टट्टी जलाकर घावमें भरदो; या

(३) ग्वारपाठे (घी क्वार) को एक ओरसे छीलकर और उसपर सैंधा नमक पीसकर बुरकादो और काटे हुये स्थान पर बाँध दो—

तीन-चार दिनमें ही आराम हो जायेगा।

५—यदि बिच्छू काट खाय तो—

परमेगनेट आफ पुटास—१ रत्ती; नींबूका सत (टाटरी) एक रत्ती—अलग-अलग पीसकर काटे हुए स्थान पर रखदो। फिर बबूल (कीकर) की पत्ती दो तोला जलमें पीसकर काटे हुये स्थान पर बाँधदो। इतने प्रयोगसे १५ मिनटके भीतर असाध्य बिच्छूका जहर भी उतर जायेगा। यदि कुछ रह जाय, तो लाल चौराईकी जड़ एक तोला लेकर जलमें पीसकर रोगीको पिलादीजिये। आराम हो जायेगा।

पञ्चम पाठ

राष्ट्रोन्नतिके मूलमन्त्र

(बालकोंको नीरोग बनानेकेलिये कुछ आवश्यक उपाय)

बालक ही प्रत्येक राष्ट्रके भावी नागरिक तथा कर्णधार होते हैं; इसलिये उस देशके शिक्षित व्यक्तियों तथा उनके माता-पिताका जिनसे उनका घनिष्ट तथा सम्पर्गिक व्यवहार रहताहै, मुख्य कर्तव्य है कि उनके स्वास्थ्यपर यथेष्ट ध्यान दें, ताकि उनका उपकार होनेके साथ-साथ राष्ट्का भी भला होगा। यह मार्ग बड़ा ही पुण्यमय तथा भयरहित है।

भारतवर्ष एक कृषि प्रधान देश है, जिसकी अधिकतर संख्या ग्रामीण निवासी है, जो अपने बच्चोंकी बीमारीपर परम्परागत रूढि, मूर्खता और अनुभवी चिकित्सोंकी कमीके कारण उनकी यथोचित चिकित्सा करा नहीं सकते; तत्फलस्वरूप बहुतसी भोली भाली सूरतें समयसे पूर्व ही संसारसे चलबसतीहैं। इस अभावकी पूर्तिकेलिये ही कुछ बहुत आवश्यकीय बातें पाठकोंके सामने रखता हूँ, ताकि वे इनका प्रचारकर पुण्यके भागी बनें।

बच्चे प्रायः तीन प्रकारके होते हैं—

१—केवल माताका दूध पीने वाले, जिनकी अधिकाँश चिकित्सा उनकी माताकी चिकित्सा करने पर ही होसकतीहै।

२—दूध पीने वाले और अन्न खानेवाले, बच्चे, जिनकी चिकित्सा माँ और बच्चे दोनोंकी ही होनी चाहिये।

३—केवल अन्न खाने वाले बच्चे। इस दशामें बच्चोंकी चिकित्सा ही पर्य्याप्त हुआकरतीहै।

(१)

बच्चेका उत्पन्नहोकर साँस न लेना

कभी-कभी बच्चा पैदा होकर न तो रोता है और न साँस ही लेताहै। ऐसी स्थितिमें माता-पिताको घबराना नहीं चाहिये; बल्कि यदि बच्चा जीवित पैदाहुआहै, तो शीघ्रही बर्फका टुकड़ा उसकी गुदा-द्वार (पाखानेकी जगह) रख देना चाहिये। वह बच्चा, ऐसा करतेही तुरन्त साँस लेने लगेगा।

---

(२)

प्रत्येक बच्चेको पहिले काले रंगका मल आयाकरताहै, यदि दुर्भाग्यवश ऐसा न हो, तो उसे निम्न औषध का प्रयोग कराइये, फिर उसका मल अवश्य निकलजायेगा।

जन्म-घूँटी

सौंफ, शाहतरा, उन्नाव, वायविडङ्ग, भुनेहुये चाकसू, नरकचूर, बड़ी हर्रका वकला, गुलसुर्ख, सनायकी पत्तियाँ प्रत्येक एक-एक माशा लीजिए।

सबको जौकुटकर थोड़ेसे पानीमें उन्हें उबाल लीजिए, इधर अमलताशका गूदा बीज निकालकर ७ माशे और गुलकन्द तीन माशे किसी अलग बर्तनमें पानी डालकर भिगो रखने चाहियें। फिर थोड़ासा यह पानी और थोड़ासा वह काढ़ा मिलाकर कुछ बूँदे ३-४ बार बच्चेको पिलाइये।

एक सप्ताह तो नित्य यह क्रम चलना चाहिये। फिर दो महीनेतक दूसरे-तीसरे दिन ऐसा करते रहिये। बच्चा सारी आयु इस घूँट्टीसे नीरोग बना रहेगा।

(३)

आयुवर्धक उपाय

बच्चेके पैदा होतेही असली खालिश शहद उसके प्रत्येक अङ्ग पर नाल छेदनके तुरन्त पश्चात् ही स्नानकी भाँति मालिश कर दीजिये। आध घण्टा पश्चात् रुईके फोवेसे उसके अंग साफ कर दीजिये। फिर कुछ देर ठहरकर गुनगुने जलसे उसके अंग किसी साफ कपड़ेसे पूँछदीजिये अर्थात् साफ करदीजिये। ऐसा करनेसे बच्चा चिरायु हुआकरताहै।

(४)

बच्चेको मोतीझरा आदिसे बचानेका उपाय

बच्चेके उत्पन्न होनेके चालीस दिनके अन्दर-अन्दर यदि एक अनबिधा मोती उसे निगलवा दिया जाय, तो बच्चा चेचक, सूखिया रोग, मोतीझरा, आदिसे सुरक्षित रहेगा। यदि कभी इन बीमारियों का आक्रमण भी हुआ, तो वह बहुतही हल्का होगा।

(५)

उदर सम्बन्धी बीमारियोंसे बचानेका उपाय

बालकके नाल-छेदनके तुरन्त पश्चात् यदि एक चावलभर शुद्ध कस्तूरी और लकड़ीके कोयलेके साथ पीकर नालमें भरदी जाय, तो उदर-सम्बन्धी रोग और डिब्बारोग (सूखिया रोग) होताही नहीं। बच्चा फिर इन रोगोंसे सुरक्षित रहा करताहै।

(५)

अजीर्ण रोगका उपाय

भोजन चाहे दूधहो या अन्न या दोनों चीजें। यदि थोड़ा-थोड़ा करके निश्चित् समयपर नियमानुकूल बच्चोंको खिलाया जाय, तो वह अधिक लाभकारी होताहै। खट्टे और कसैले पदार्थोंका तुरन्त

दूधके पश्चात् देना भी बुरा है। गरिष्ठ भोजन और अधिक मात्रामें भोजन दोनोंसे ही बच्चेके अजीर्ण पैदाहोताहै। उसकी माताको अपने लिये भी इन बातोंका ध्यान रखना चाहिये। भोजनमें पदार्थोंका भी संयोग-विरुद्ध मिश्रण नहीं होना चाहिये।

१— भोजन सदैव नियत समयपर और हल्का होना चाहिये।

२— बालकोंको उपयोगी खेल-कूदसे रोकना नहीं चाहिये।

३— नन्हें बच्चोंको सदैव गोदीमें ही नहीं रखना चाहिये। उन्हें भूमि या चारपाई पर कुछ बिछाकर लिटा देना चाहिये ताकि वे अपने हाथ-पैर मार सकें। यदि वे रोवें तो चिन्ता नहीं करनी चाहिये। ऐसा करनेसे उनका गला खुलताहै।

४— छोटे बच्चोंको दूधके अतिरिक्त ऋतुके अनुसार शाक और फल भी सेवन कराने चाहियें।

फिर भी दुर्भाग्यवश यदि अजीर्ण होजाय, तो निम्न औषधि पिला देनी चाहिये।

सोंफ १ माशे; पौदीना एक माशा; दोनोंको पानीमें जोश देकर छान लीजिये। एक रत्ती शुद्ध नौसादर मुँहमें डालकर ऊपरसे यह काढा पिलादेना चाहिये।



याद रहे—

मातका संयमी जीवन ही बच्चेको नीरोगी रखा करती है। मनुष्य पूर्ण नीरोकी कैसेहो ? के दूसरे भाग को पढ़िये।

[तीन भाग एक ही जिल्दमेंहैं। मूल्य ७)]

बच्चोंकी पुष्टिकेलिये

बालामृत

बनानेकी विधि—आधी छटाँक बिना बुझा हुआ चूना लीजिये। किसी बोतलमें पानी भरकर इसे डाल बोतलपर डाट लगा दीजिये। दिनमें इस बोतलको कई बार हिला दीजिये। फिर रात्रिको रखा रहने दीजिये। दूसरे दिन डाट हटाकर पानी-पानीको निथार लीजिये और चूनेको धोकर फेंकदीजिये। इस निथारे हुये पानीको फिर बोतलमें रख छोड़िये। २–३ घण्टे पश्चात् पानीको फिर निथारकर और बोतल धोकर उसमें इस पानीको भर लीजिये। अब एक छटाँक लाल चन्दनका बुरादा लीजिये और दो छटाँक मिश्री लीजिये। तीनों चीज़ोंको धीमी-धीमी आगपर पकाइये। दो तीन उबाल लेलीजिये। उसे आग परसे उतारकर ठण्डा होने पर कपड़ेसे छान लीजिये। वही बालामृतहै।

मात्रा—एक वर्षसे दो वर्षतकके बालकको छोटी चायकी चम्मचमें भरकर दीजिये और ऊपरसे दूध पिलादीजिये। तीन-चार वर्ष तकके बच्चोंकेलिये दो चम्मच और पाँचसे आठ साल तकके बच्चेको एक तोला दीजिये। ऊपरसे दूध अवश्य पिलाना चाहिये।

लाभ— अजीर्ण, ज्वर, खाँसी, सूखा आदि सभी रोग जाते रहतेहैं। इससे बच्चा हृष्ट-पुष्ट होजाताहै।



षष्ठम् पाठ

बच्चोंकी शारीरिक तथा मानसिक उन्नतिका समय

बचपनका समय ही बच्चोंकेलिये शारीरिक तथा मानसिक उन्नतिका समय होताहै। इस अवस्थामें युवावस्था तथा वृद्धावस्था की अपेक्षा शारीरिक तथा मानसिक उन्नति शीघ्रतासे होतीहै।

स्वस्थ बच्चोंका भार (वजन)

स्वस्थ माताका दूध पीनेवाले रोगरहित बच्चोंका भार उनकी आयुके अनुकूल नियमित होसकताहै।

जन्मके समय	....	लगभग	....	३ सेर
पाँचवें मासमें	....	,,	....	६ सेर
बारहवें मासमें		,,	...	९ सेर
दूसरे वर्षमें	...	,,	....	१२ सेर
सातवें वर्षमें	....	,,	...	२१ सेर

पाँचवें मासमें दुगना और बारहवें मासमें तिगुना वजन होजाताहै। दूसरे वर्षमें चौगुना होजाताहै। प्रत्येक वर्षमें दोसेर बढ़ताजाताहै। सातवें वर्षसे तेरहवें वर्षतक तीन सेर प्रतिवर्ष बढ़ताहै। तेरहवें वर्षसे पाँच सेरकी दरसे बढ़ने लगताहै। कभी २ इससे अधिक बढते देखागयाहै।

स्वस्थ बच्चोंकी लम्बाई

जन्मके समय	... १८ इञ्च;	तीसरे महीनेमें	...	२२ इञ्च
छटे महीनेमें	... २३॥ इञ्च;	बारहवें महीनेमें	....	२६ इञ्च

इसके पश्चात् प्रत्येक मासमें पाँचवर्षतक लगभग ३॥ इञ्च बढ़ाकरताहै। तत्पश्चात् वृद्धि बहुत धीरे २ होतीहै।

स्वस्थ बच्चेके मस्तिष्कका माप

मस्तिष्कका माप प्राय: इस प्रकार रहताहै—

जन्मके समय	...	१३ इञ्च
तीसरे महीने	....	१५ इञ्च
पाँचवें महीने	....	१६ इञ्च
नवें महीने	...	१७ इञ्च
बारहवें महीने	....	१८ इञ्च
तीसरे वर्ष	....	१९ इञ्च
सातवें वर्ष	....	२० इञ्च
तेरहवें वर्ष	....	२१ इञ्च

जो बच्चे मानसिक दुर्बलतामें रहतेहैं, उनका माप सदा कम हुआकरताहै; परन्तु Ricket या Hydrocephallus आदि रोगोंसे पीड़ित होतेहैं उनका माप बहुत अधिक होताहै।



नवजात बच्चोंके दान्त निकलनेका समय

एक वर्षके बच्चेके लगभग ६ दाँत होने चाहियें।

१½	,,	,,	१२	,,	,,
२	,,	,,	१२	,,	,,
२½	,,	,,	२०	,,	,,

सहज उपदंश (Congenital Syphilis) से ग्रसित बच्चोंके दाँत शीघ्र निकल आतेहैं और Rickets (बालग्रह रोग) युक्त बच्चोंके दाँत देरसे निकलाकरतेहैं।



छटा पाठ

बच्चोंको स्वस्थ रखनेकेलिये याद रखने योग्य बातें

१—बच्चोंको सावधानीसे उठाना चाहिये, क्योंकि असावधानीसे उठानेपर कभी-कभी उनकी हँसली उतर जायाकरतीहै।

२—बच्चोंको समयपर सुलानेकी आदत डालनी चाहिये; परन्तु ऐसा करनेकेलिये उन्हें अफीम नहीं देना चाहिये। अफीमकी जगह यदि जायफल खिलाया जाय, तो बहुत अच्छा है।

३—नौ मास तक बच्चोंको दूध ही पिलाना चाहिये। यदि माताका दूध दूषित हो या दूध होही नहीं, तो गाय या बकरीका दूध पिलाना चाहिये। फिर भी बच्चोंको अनाप-शनाप चीजें उनके हाथोंमेंनहीं देनी चाहिये। एक दो दिनके अन्तरसे उन्हें जन्म-घूँटी अवश्य पिलानी चाहिये।

४—बालकोंको सूर्य्यास्तके पश्चात् पेड़ोंके पास लेजाना नहीं चाहिये, क्योंकि वृक्ष रात्रिके समय आँगारिक वायु छोड़ा करतेहैं। वह वायु बच्चोंकेलिये बहुत हानिकारक होतीहै।

५—बच्चोंको स्नान अधिक देरतक कराना नहीं चाहिये। यदि स्नानसे पूर्व तेल लगादिया जाय, तो अच्छाहै। स्नानके पश्चात् किसी मोटे कपड़ेसे या तौलियेसे उसका शरीर साफ करदेना चाहिये।

६—स्नानके तुरन्त पश्चात् बच्चेको दूध नहीं पिलाना चाहिये। विषय-भोगके तुरन्त पश्चात् बच्चेको कभी भी माता दूध न पिलावे, वरना बच्चा रोगी होजायेगा।

७—शरद् ऋतुमें, अधिक वर्षा होनेके समय, ज्वर चढ़ेहुये समयमें, और गर्मीके दिनोंमें बच्चोंको बाहर निकालना नहीं चाहिये, वरना सर्दीमें ठण्ड और गर्मीमें लू लगजानेका भय रहताहै। ज्वरकी दशामें तो बच्चेको भयंकर व्याधि आदबाया करतीहै।

८—बच्चोंको अग्निके पास बिठाकर माताको चलाजाना नहीं चाहिये, क्योंकि कभी-कभी बच्चे जलजाया करतेहैं।

९—बच्चोंको दीपक आदिसे भी दूर रखना चाहिये, क्योंकि बच्चे दीपकको पकड़नेका प्रयत्न किया करतेहैं और अपने आपको जलालेतेहैं।

१०—बालकोंके हाथ खुलेहुये चाकू आदि नहीं देने चाहिये और न कोई नुकीली चीजें, क्योंकि वे प्रायः कहीं आँख-नाक में मार लेतेहैं और फिर जख्मी या अन्धे होजातेहैं।

११—बालकोंको कभी भी सड़कोंपर नहीं छोड़ना चाहिये, क्योंकि किसी मोटर, या साइकिलसे टकरानेका डर रहताहै,

१२—बालकोंको कभी भी—'हव्वा, या भूत'—का डर नहीं कराना चाहिये। इस समयके संस्कार जमे हुये, आयुभर डरपोक ही बने रहतेहैं।

१३—बच्चे नकल करना जल्दी सीखजातेहैं; इसलिये उनके सामने अश्लील गाने, गालियाँ या गन्दी बातें नहीं करनी चाहिये। कोई भी विषय-भोगकी बात उनके सामने नहीं आनी चाहिये, वरना वे शीघ्र ही इन व्यसनोंमें फँस जायाकरतेहैं।

१४—मकानोंके जंगलोंमें, छज्जोंपर या छत पर अकेले नहीं छोड़ने चाहिये, वरना गिरनेका भय रहताहै। इस प्रकार कभी-कभी बच्चोंकी मृत्यु भी होजातीहै।

१५—बच्चोंको आभूषण नहीं पहिनाने चाहिये, क्योंकि यदि लोभी, लालची आदमियोंके हाथ पड़गये, तो बच्चेकी जानके लाले पड़जातेहैं।

१६—बालकोंको मिट्टीपर न सुलाइये, क्योंकि प्रायः बच्चे मिट्टी खाना सीख जातेहैं। बच्चोंको अधिक मिठाइयाँ भी न खिलाइये वरना उनके पेटमें कीड़े पड़जातेहैं और लार गिरने लगतीहै

और पाचन-शक्ति बिगड़जातीहै। उसे प्रायः मक्खियाँ घेरे रहतीहैं। बच्चोंकी आखोंपर काट खातीहैं, जिससे उनकी आँखें सूज आतीहैं।

१७—बालकोंका स्वभाव ऐसा बनाना चाहिये कि वे समयपर बिस्तरेसे बाहर ही मल-मूत्रादि करना सीखजायें।

१८—बच्चोंको हर समय गोदीमें ही लिये नहीं रहना चाहिये। इससे बच्चे दुर्बल होजातेहैं। बच्चोंको रोने भी देना चाहिये, इससे उनके कण्ठ खुलतेहैं।

१९—बच्चोंके वस्त्र साफ और कोमल हों। उनके सोने, बिछानेके वस्त्र सभी साफ और मुलायम होने चाहिये।

२०—बच्चे हाथ-पाँव मारनेके अभ्यासी होतेहैं। उन्हें ऐसा करनेसे रोकना नहीं चाहिये। यही तो उनका व्यायाम है, जिससे उनकी पाचन शक्ति बढ़तीहै और वे स्वस्थ रहतेहैं।

२१—सोतेहुये बच्चेको एकदम न जगाइये। कभी-कभी बच्चे डर जातेहैं और भारी रोगोंमें फँसजातेहैं।

२२—बच्चोंको प्रेमसे समझाना चाहिये। उन्हें धमकाना कभी नहीं चाहिये। बच्चोंको कूवे, बावड़ी आदिपर अकेले छोड़ना नहीं चाहिये, कभी-कभी कूवेमें गिरपड़तेहैं और बावड़ियोंमें डूब जातेहैं।

२३—बालकोंको स्वच्छ वायु और रोशनीमें रखना चाहिये। बीमार बच्चों की चिकित्सा अनुभवी वैद्योंसे कराइये।



राष्ट्रोन्नतिकेलिये

श्रीमद्भगवद्गीताका यौगिक भाष्य

लेखक—स्वामी योगानन्द सरस्वती

यह याद रखनेकी बात है कि इस यौगिक व्याख्याके साथ-साथ श्रीगीताकी लौकिक व्याख्या भी कीगईहै, क्योंकि लौकिक व्याख्या जहाँ मनुष्यको उसके स्वधर्माचरणपर दृढ रहनेकी शिक्षा देतीहै, वहाँ यौगिक व्याख्या उसे स्वधर्माचरण पर चलनेकी साधना सिखातीहै, ताकि एक साधक का लौकिक जीवन ही पारलौकिक जीवनका साधन बन उसे कुटुम्ब जाति-प्रेमसे निकाल राष्ट्र-प्रेमका प्याला पिलादे। राष्ट्रप्रेममें ही सबका कल्याण निहित है।

मूल्य ५)

पुस्तकें मिलनेका पता—
पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर।

ओ३म्



श्रीमद्भगवद्गीताका यौगिकभाष्य



(एक अद्भुत तथा अलौकिक भाष्य है)

इसे अवश्य पढ़िये

जिसमें मूलश्लोकोंका विषयानुकूल समन्वय, पदच्छेद, अन्वय, शब्दार्थ, भावार्थके साथ-साथ सचित्र लौकिक, राजनैतिक, भक्ति भावात्मक, तात्विक तथा छन्दात्मक भावरूपमें व्याख्या कीगईहै। यह वह भाष्य है जो सबही प्रकारकी धार्मिक, राजनैतिक तथा व्यापारिक संस्थाओंके मार्ग-विचलित व्यक्तियोंको स्वकर्तव्य कर्मक पाठ पढा भावी सच्चे नागरिक बनानेमें राष्ट्रकी सच्ची सेवा कररहीहै; इसलिये इसे अवश्य मंगाइये।

मूल्य श्रीगणेश ५)

पुस्तकें मिलनेका पता—
पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर (राजस्थान)



राष्ट्रोन्नतिकेलिये

देशवासियोंका कुटुम्ब-प्रेम और जाति-प्रेमसे निकलकर राष्ट्र-प्रेममें तल्लीनहोना परमावश्यक है ।

ऐसे भावोंकी जाग्रतिकेलिये
श्रीमद्भगवद्गीताका यौगिक भाष्य

पढ़ना अनिवार्य्यंहै, जिसमें लौकिक, ऐतिहासिक, तात्त्विक, भक्तिभावात्मक तथा छन्दात्मक भावोंका चित्र ऐसी सुन्दर रीतिसे खींचा गयाहै कि ऐतिहासिकभाव श्रीगीतावर्णित घटनाओंकी सत्यताको ; तात्त्विक भाव श्रीगीता वर्णित कथनके रहस्यमय गुप्त भावको और भक्तिभावात्मक तथा छन्दात्मक श्रीगीतावर्णित श्री कृष्णार्जुन रूप गुरु-शिष्य प्रणालीके प्रति पाठकोंके प्रेमको अपनी ओर खींचताहै; परन्तु यौगिक भाव साधकको लौकिक भावान्तर्गत वर्णित स्वधर्माचरणका अवलम्बनकरा उन्हें जीवनका अंग बनाना सिखाताहै, ताकि देशकी राजनैतिक, व्यापारिक तथा धार्मिक संस्थाओंके मार्ग विचलित व्यक्ति अपने-अपने कर्तव्यका सहीरूपसे पालनकर देशसे चोरी, डाका, व्यभिचार रिश्वतखोरी और चोर-बाजारीको दूरकर अपने अन्दर सच्ची नागरिकताके भाव उत्पन्न करसकें । ऐसी राष्ट्रोन्नतिमें ही सबका कल्याण भी निहितहै ।

इस ग्रन्थका पढ़ना तथा उसके अनुकूल आचरण बनाना राष्ट्रकी सच्ची सेवा है और यही आधुनिककालका सर्वोपरि धर्म भी है ।

मूल्य — ५)

पुस्तकें मिलनेका पता—

पं० हजारीलाल शर्मा मुहल्ला बीरबल, अलवर (राजस्थान)

शुभ सन्देश

श्रीमद्भगवद्गीताका अनुपम यौगिक भाष्य

(लौकिक, ऐतिहासिक, भक्तिभावात्मक, तात्त्विक तथा छन्दात्मक व्याख्या)

अठारह अध्याय केवल तेरह जिल्दोंमें

(ग्राहकोंकी सेवामें क्रमशः छपनेपर पहुँचते रहेंगे)



पहिला अध्याय .... मूल्य ५)	सातवाँ और आठवाँ अध्याय ७)
दूसरा अध्याय .... मूल्य ७)	नवाँ और दशवाँअध्याय मू० ७)
तीसरा अध्याय .... मूल्य ५)	ग्यारहवाँ अध्याय मू० ५)
चौथा अध्याय .... मूल्य ३)	बारहवाँ और तेरहवाँ अध्याय५)
पाँचवाँ अध्याय .... मूल्य ४)	चौदहवाँ और पन्दरहवाँ अ० ५)
छटा अध्याय .... मूल्य ५)	सोलहवाँ और सतरहवाँ अ० ५)

अठारहवाँ अध्याय मूल्य ७)



सम्पूर्ण श्रीमद्भगवद्गीताके अनुपम यौगिकभाष्यका मूल्य ७०)



सूचनार्थ निवेदनहै कि

ग्रन्थकेलिये हरजगह योग्य तथा अनुभवी प्रचारकोंकी आवश्यकता है।
सेवायें योग्यतानुसारकी जायेंगी।



पत्र व्यवहारका पता

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल—अलवर (राजस्थान)



श्री मद्भगवद्गीताके द्वितीय अध्यायका

लौकिक, राजनैतिक, ऐतिहासिक, भक्तिभावात्मक, तात्त्विक तथा यौगिक अनुपम भाष्य भी पाठकोंकी सेवामें सादर समर्पित ।

सचित्र **मूल्य ७)** **पृष्ठ संख्या ४८०**

शरणागत अर्जुनने जब भगवान् श्रीकृष्णसे अपनी शोक निवृत्तिका एकान्तिक उपाय पूछा, तब उन्होंने अर्जुनको ममता-मोहरूपी कीचड़से निकालनेकेलिये उसके अन्तः करणसे मोहजनित अविद्याका आवरण हटाकर मुसकरातेहुए उसे तीन बड़े सिद्धान्त समझाये—

१—'आत्मा'—अमर है और सर्वव्यापक है;
२—'देह'—नाशवान और क्षण-भंगुर है;
३—'स्वधर्माचरणका त्यागकरना' कभी भी उचित नहीं है ।

भगवानने उपरोक्त सिद्धान्तोंकी व्याख्या करतेहुए अर्जुनसे कहा कि जो व्यक्ति अपनी इन्द्रियोंको वाह्य विषयोंसे और मनको आन्तरिक वासनाओं से हटालेताहै, उसका बुद्धि-पक्ष प्रबल बनकर उसे सुख-दुखादिका भान नहीं रहाकरता और फिर वह गुण, कर्म और स्वभावमें परमात्माके ही सदृश बनजायाकरताहै; परन्तु ऐसी स्थिति साधककी केवल उस समयतक ही रहाकरतीहै, जबतककि वह भगवद्भक्तिमें तल्लीन रहताहै । भगवद्भक्ति स्वधर्माचरणको निष्काम भावसे सम्पादित करनेपरही उपलब्ध हुआकरतीहै और इसीके अन्तर्गत राष्ट्र-प्रेमकी भावना भी निहित है ।

भगवान् श्रीकृष्णने राष्ट्र-प्रेमकी भावनाओंको जाग्रतकरनेके लिये अपने सखा अर्जुनके बहाने मनुष्यमात्रको स्वधर्माचरणका स्वार्थरहित सम्पादन करनेकी शिक्षा इस द्वितीय अध्यायमें दीहै । इस अध्यायका यौगिक भाष्य करते समय, इसीलिये, मैंने भी राजनैतिक, धार्मिक, व्यावहारिक, तात्त्विक तथा आध्यात्मिक

संस्थाओंके मार्गविचलित व्यक्तियोंको उनके नैतिक कर्तव्यकी ओर प्रवृत्त करनेका भरसक प्रयत्न कियाहै, ताकि राष्ट्रका प्रत्येक व्यक्ति हरप्रकारसे अपने कर्तव्यका पालनकरनेवाला बनजाय।

श्रीमद्भगवद्गीताका प्रथमोऽध्याय तो केवल यौगिक परिभाषाओंका ही परिचायक है। श्रीगीताका मुख्य विषय तो द्वितीय अध्यायसे ही आरम्भ होताहै; परन्तु इतना कहनेसे कोई यह न समझ बैठे कि फिर प्रथमोऽध्यायका अध्ययन साररहित है। यह कहना कोई अत्युक्ति नहीं कि श्रीगीताशास्त्रका यौगिक मूल-स्रोत तो प्रथमोऽध्यायसे ही आरम्भ होताहै, जिसके अवलोकन कियेबिना श्रीगीताके विषयका समझलेना बड़ाही कष्टसाध्य बनजाताहै।

सूक्ष्म-दृष्टिसे यदि विचाराजाय, तो श्रीगीताकी द्वितीयोऽध्याय के लौकिक, तात्त्विक और भक्ति भावात्मक विवेचनाने श्रीगीताके यौगिक भाष्यको इतना सरल, रोचक तथा हृदयाकर्षक बनादियाहै कि इस द्वितीय अध्यायके अध्ययनसे लौकिक जीवन बड़ा ही सुलभ बनजायेगा। ऐसा शिक्षाप्रद यौगिक भाष्य अभीतक श्रीगीता शास्त्रका दृष्टिगोचर नहीं हुआहै। यह प्रस्तुत भाष्य जहाँ लौकिक असुविधाओंको दूरकरनेमें सफल होगा, वहाँ पारलौकिक जीवन शैलीको भी बड़ा ही सरल बना देगा।

श्रीगीताके अन्तर्गत इस द्वितीय अध्यायके भाष्यसे जहाँ एक निराशावादीकेलिये आशा और असफल साधककेलिये सफलता प्राप्तहोगी, वहाँ एक मुमुक्षुकेलिये जीवन-मुक्तिका मार्ग सुलभ बन जायेगा। एक दिन पाठकका अनुभव ही इस बातका साक्षी होगा कि इस द्वितीय अध्यायका सात रुपये मूल्य तो यदि इसके एक-एक शब्दपर न्यौछावर कर दियाजाय, तो भी पाठक इसके द्वारा पहुँचाये हुए लाभसे मुक्त न होगा; इसलिये इसबातका वास्तविक अनुभव करनेकेलिये एक प्रति अवश्य मँगालीजिये।

मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो

प्रथम तीन भाग—	मूल्य ७)	सम्पूर्ण पुस्तकका मूल्य	१४।)
चौथा और पाँचवाँ भाग	मूल्य ५)	डाक खर्च	२।)
छटा भाग	२।)	कुल	१६॥)

लेखक—स्वामी योगानन्द सरस्वती, आर्य संन्यासी।

प्राचीन कालसे यदि आधुनिक कालकी स्वास्थ्य सम्बन्धमें तुलना कीजातीहै, तो इतिहासकी साक्षीपर यही निर्णय देना पड़ता है कि जहाँ प्राचीन कालमें कोई ही रोगी होताथा, वहाँ यह कहना अत्युक्ति न होगा कि आधुनिक कालमें कोई व्यक्ति ही रोगरहित दीख पड़ताहै।

१—इसका एक कारणतो स्पष्ट यही है कि देशमें खाद्य सामग्री विक्रेताओंकी दूषित मनोवृत्तिकेकारण कोई भी शुद्ध सामग्री सरलता पूर्वक उपलब्ध नहीं होरहीहै।

२—दूसरा कारण भी स्पष्ट है कि हमारा भोजन सम्बन्धी परिचय न होनेके कारण हमारे खान-पान, रहन-सहन और व्यवहार सभी दूषित होचुकेहैं।

३—सबसे निष्कृष्ट बात यह होआईहै कि हमारे चिकित्सकोंकी व्यापारी मनोवृत्तिने जनताके स्वास्थ्यकी अर्थी निकाल डाली है। वैद्य और डाक्टरोंका जहाँ देशके प्रति यह पवित्र कर्तव्य था कि वे अपने अनुभवोंद्वारा जनताको अपने व्याख्यानों, लेखों तथा पुस्तकों द्वारा स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयोंसे परिचित कराकर आधुनिक कालकी बढ़ती हुई रोग संख्याका अन्त करदेते, वहाँ रोगियोंसे व्यापारिक तथा व्यवसायिक दृष्टिकोण रखनेके कारण रोगोंका समूल नष्ट होना तो दूर रहा, नये-नये रोगोंकी संख्या नित्य बढ़तीही जारहीहै। तत्फलस्वरूप ही देशका स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन गिरता ही जारहाहै।

एक स्वतन्त्र देशवासीका सर्व प्रथम कर्तव्य यही है कि वह अपने स्वास्थ्यकी रक्षाकरे। इसी अभावकी पूर्तिकेलिए—मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ? की रचना रचीगईहै। एक प्रति आपभी

अपने यहाँ मँगाकर लाभ उठावें । वस्तुतः यह वह पुस्तक है जिसकी लाखों प्रतियाँ लोगोंके हाथोंमें अबतक जाचुकीहैं । इसके अन्दर जोकुछ उल्लिखित है, वह भली प्रकार अनुभव करनेके पश्चात् लेखबद्ध कियागयाहै । सहस्रों प्रशंसा पत्र इस पर अबतक प्राप्त होचुकेहैं । आपभी जिस समय इसे एक बार अध्ययनकर अपने प्रयोगमें लाकर देखलेंगे, उस समय इसकी मुक्त कण्ठसे प्रशंसा किये बिना न रह सकेंगे ।

यह वह अनुपम ग्रन्थ है, जिसे प्रत्येक ग्रहस्थीको अपने पास रखना ही चाहिये, ताकि कठिनसे कठिन समयका भी सामना किया जासके । सच कहाहै—*'इलाज करवानेसे परहेज बेहतर है'* । मानव-जीवन, नीरोगतासे सुखमय बन सकताहै और इस विषयमें इस पुस्तककी एक-एक बात समय पड़नेपर एक सच्चे मित्रका काम दिया करतीहै । बस, इतना कहना ही पर्य्याप्त है कि आप भी इसकी सेवाओंसे वञ्चित न रहिये । इसकी उपयोगिता अनुभव करनेसे ही स्पष्ट होगी । इस सम्बन्धकी सहस्रों पुस्तकोंका यह एक पुस्तक ही मुकाबला करनेमें पर्य्याप्त है ।

रहा मूल्यके सम्बन्धमें, वह तो इतना कम है कि यदि आपने किसी एक ओषधिको भी तैय्यार करलिया, तो उसमें ही पुस्तकका मूल्य निकल आयेगा । यह कोई पुस्तक विषयमें इसकी प्रशंसा नहीं है, बल्कि मानवताके नाते आपके कल्याणार्थ एक शुभ सन्देश है । अब जैसा आप उचित समझें कीजिये । मैं तो केवल इतना कहना ही पर्य्याप्त समझता हूँ कि पृथ्वी रत्नोंसे भरी हुईहै, परन्तु मिलते उसीको हैं, जिसकी प्रारब्ध अच्छी होतीहै । इति अलम् ।

पुस्तक मिलनेका पता

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर (राजस्थान)

मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

पहिला, दूसरा और तीसरा भाग

एक ही जिल्दमें मूल्य ७) डाक खर्च १।)

लेखक—स्वामी योगानन्द सरस्वती

इस पुस्तकमें मनुष्योंकी प्रकृति और उसके अनुकूल प्राकृतिक तथा अनुभूत औषधियोंद्वारा चिकित्सा इतनी सुन्दर रीतिसे चित्रों सहित वर्णित है कि एक साधारण मनुष्य भी यह समझ सकताहै कि भुक्तान्नमेंसे कैसे रस और मलोंका पृथक्करण होताहै और यदि मल स्वाभाविक मार्गोंसे न निकले तो उनसे कौनसे रोगोंकी उत्पत्ति होती है और फिर उनकी कैसे चिकित्सा की जातीहै ?

स्त्रियोंका तो मासिक धर्मसे लेकर बच्चोंकी उत्पत्ति और उनके गर्भमें ही उनको इच्छानुसार नीरोगी, स्वस्थ तथा यथोचित रूपरंगसे युक्त बनाना बताया गयाहै। तत्कालीन रोगीकी चिकित्सा भी कीगई है। यहाँतककि पुत्र तथा पुत्रियोंकी उत्पत्ति इच्छानुकूल करनेकी विधियोंका भी वर्णन कियागयाहै। इस प्रकरणका पठन लड़कियोंकेलिये बहुत आवश्यक है।

संक्रामक रोगोंकी उत्पत्ति तथा उनकी चिकित्सा इतनी सुन्दर रीतिसे वर्णित है कि इस पुस्तकको पढ़कर पाठकमें उन रोगोंसे निर्भयता आजाया करतीहै। इस पुस्तककी विशेषताएँ एक बार पढ़नेसेही भली प्रकार ज्ञात होंगी। आपभी इससे लाभ उठाइये।

पुस्तकें मिलनेका पता—

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर।

राजस्थान।



मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

चतुर्थ तथा पञ्चम भाग

एक ही जिल्दमें मूल्य ५) डाक खर्च १।)

लेखक—स्वामी योगानन्द सरस्वती

इन दोनों भागोंका संशोधन करदिया गयाहै। *चौथा भाग*—भोजनका आयुर्वेदिक तथा वैज्ञानिक विश्लेषण और विश्लिष्ट पदार्थों का पुनः मिश्रण देश, काल, आयु और व्यवसायका ध्यान रखतेहुए इतनी सुन्दर रीतिसे कियागयाहै कि यदि मनुष्य इस बातको समझले, तो फिर उसे ओषधियोंकी आवश्यकता ही न हो। मनुष्य केलिये शरीर-रक्षार्थं यह जानना बहुत आवश्यक है कि वह—(१) क्या खाय ? (२) कितना खाय ? (३) क्यों खाय ? (४) कैसे खाय ? परन्तु इन्हें मनुष्य जानता नहीं; इसीलिये उसे जीवनमें नाना प्रकारके कष्ट उठाने पड़तेहैं।

इस भागमें उपरोक्त बातोंका ही स्पष्टीकरण नहीं है, जो भुक्तान्नमेंसे रससे लेकर वीर्य्य तक बनाते हैं और मलोंको स्वाभाविक मार्गोंसे बाहर फैंकदेतेहैं। मलोंको निकालनेवाले कौनसे अंग हैं ? और उनसे कैसे काम लियाजाय कि वे शारीरिक और मानसिक शक्ति-वर्धनमें बाधाजनक न बनें। रोगोत्पत्तिका वास्तविक कारण और उसका उपाय क्या है ? यह विषय बहुतही सुन्दर रीतिसे समझायागयाहै।

पाँचवा भाग—दुग्धाधारी तथा अन्नाधारी बच्चोंकी उत्पत्ति से लेकर भली प्रकार बोलने-चलनेतकके रोगोंकी पहिचान और उनकी अनुभूत चिकित्सा कीगईहै, ताकि बड़े होनेपर जीवन सुखमय बना रहे। इसे पढ़कर आपको बड़ी प्रसन्नता होगी। इस पुस्तकको अवश्य मँगाइये।

पुस्तक मिलनेका पता

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर (राजस्थान)

वैदिक सन्ध्या

मुक्ति-प्राप्तिकेलिये

(आत्मा और परमात्माके बीच सन्धि-पत्र)

इस संसारमें दो चेतन-तत्त्व हैं—एक *जीवात्मा* और *दूसरा परमात्मा* । जीवात्मा अल्पज्ञ है और परमात्मा सर्वज्ञ । जीवात्माका अपनी अल्पज्ञताके कारण ही उस महाप्रभु परमात्मासे वियोग होरहाहै; परन्तु इस अल्पज्ञताका नाश होतेही इस वियोगका भी अन्त होजायाकरताहै । इस वियोगका अन्त ईश्वरीय जिस विधानानुकूल हुआकरताहै, उसीका नाम—'*आत्मा और परमात्माके बीच सन्धि-पत्र*'—है और इसे ही —'*वैदिक सन्ध्या* कहतेहैं ।

जीवात्मा और परमात्माके बीचमें वियोगरूपी भित्तिकी रचना भी तो परमात्माकी त्रिगुणात्मक प्रकृतिद्वारा ही हुईहै । यह भित्ति अन्तःकरणके नामसे प्रसिद्ध है, जिसमें —'*मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त*'— रूपी चार द्वार हैं, उनमें मन तो संसारमुखी द्वार है और चित्त आत्माभिमुखी । इन द्वारोंको खोलनेवाली केवल मनुष्यकी बुद्धि ही है । बुद्धिको सहारादेनेवाले मनुष्यके शुभाशुभ कर्म हैं । जब सत्संग तथा सद्ग्रन्थोंके स्वाध्याय द्वारा शुभकर्मोंमें वृद्धिहोने लगतीहै, तब बुद्धिही प्रज्ञारूप धारणकर आत्माभिमुखी द्वारको खोल दियाकरतीहै । और फिर मन विषयानुरागी न रहकर आत्माभिमुखी बनजायाकरताहै । यही सन्धि-पत्रका श्रीगणेश है; परन्तु मनुष्यके अशुभ कर्म उसके मनको विषयानुरागी बना जीवात्माको परमात्माके मिलापसे वञ्चित रखदियाकरतेहैं ।

मनुष्यके शुभाशुभकर्मोंकी न्यूनाधिकता सत्संग तथा सद्ग्रन्थोंके प्रभावपर आश्रित है । सत्संग चाहे सद्ग्रन्थोंका हो या सत्पुरुषोंका, यदि वह निरन्तर होता ही रहा और मनुष्य उनके अनुकूल अपना

आचरण बनातारहा, तो अवश्य उसकी बुद्धि एक दिन प्रज्ञारूप धारणकर जीवात्मा और परमात्माके बीच खड़ीहुई अन्तःकरण रूपी भित्तिको गिराकर उसके लौकिक जीवनको ही पारलौकिक जीवनका साधन बनादियाकरतीहै।

इस वैदिक सन्ध्यान्तर्गत यही समझायाहै कि मनुष्य किसप्रकार अपने प्रत्येक कार्य्यमें शत प्रतिशत सफलता प्राप्त करसकताहै और फिर किस प्रकार उसका कर्म-फल ही मुक्तिका साधन बन सकताहै। यह पुस्तक प्रत्येक व्यक्तिके स्वाध्यायं करने योग्य है। मूल्य ३)

पाँच पुस्तकोंपर डाक व्यय माफ।



पुस्तकें मिलनेका पता—

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर (राजस्थान)



श्री स्वामी योगानन्दजी सरस्वती द्वारा रचित

अनुपम पुस्तकें

१– मनुष्य पूर्ण नीरोगी कैसे हो ?

पहिले तीन भाग एक ही जिल्दमें .... मूल्य ७)
चौथा पांचवाँ भाग एक ही जिल्दमें .... मूल्य ५)

२– ब्रह्मचर्य्य रक्षा ही जीवन है .... मूल्य १।)

३– सप्त श्लोकी यौगिक गीता

(महत्त्वपूर्ण ईश्वर सत्ता सम्बन्धी ग्रन्थ) मूल्य १)

४– वैदिक सन्ध्या

मुक्ति प्राप्तिके लिये आत्मा और परमात्माके बीच सन्धि-पत्र। जीवनके लिये अत्यन्त उपयोगी पुस्तक है। .... मूल्य ३)

५– श्रीमद्भगवद्गीताका यौगिक भाष्य

महत्त्वपूर्ण लौकिक व्याख्या सहित प्रथम अध्याय मूल्य ५)

(अन्य अध्यायोंका मूल्य पृष्ठ २९८ पर देखिये)

६– ईश्वरोपासना .... मूल्य १)



पुस्तकें मिलनेका पता

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर (राजस्थान)

ईश्वरोपासना

उपासना और याचनामें अन्तर। ईश्वर है या नहीं। उपासनाको क्या आवश्यकता है। यदि आवश्यकताहै तो उपासनाका विषय क्या हो? विज्ञान, धर्म और ईश्वरकी आधुनिक कालमें आवश्यकता।



मूल्य प्रति पुस्तक १)

पुस्तकें मिलनेका पता

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला वीरबल, अलवर (राजस्थान)



सुन्दर साहित्य ही मानवताका प्राण है ।

याद रहे—

सुन्दर साहित्यका राष्ट्रोन्नतिमें बड़ा भारी हाथ है । साहित्य ही एक स्थायी कोष है, जो हर समय आवश्यकतानुसार शुभ सन्देश सुनाता रहताहै; इसलिये अच्छे साहित्यका रखना लाभसे खाली नहीं । राष्ट्र सेवाकेलिये साहित्यका प्रचार भी एक उचित मार्ग है । अच्छे साहित्यका पढ़ना और पढ़ाना लाभसे खाली नहीं । हरजगह योग्य तथा अनुभवी प्रचारक चाहिये ।

पुस्तकें मिलनेका पता—

पं० हजारीलाल शर्मा, मुहल्ला बीरबल, अलवर
(राजस्थान)

मुद्रक: अरावली प्रेस अलवर (राजस्थान)